

كيف
تتغلب
على

الخوف والخجل ؟

يوسف أبو الحجاج

كنوز
للنشر والتوزيع



كيف تتغلب على
الغوف والفجور

كيف تتغلب على
الخوف والخجل؟

تأليف:

يوسف أبو الحجاج

الإشراف العام

ياسر رمضان

الناشر

كنوز

للنشر والتوزيع

37 ش قصر النيل - القاهرة تليفون: 012 7717795

kenouz55@yahoo.com

التنفيذ الفني



رقم الإيداع: 2008/16139

الترقيم الدولي: 977-5307-60-8

جميع حقوق الطبع محفوظة للناشر ولا يجوز نهائياً نشر
أو اقتباس أو اختزال أو نقل أى جزء من الكتاب دون
الحصول على إذن كتابي من الناشر

كيف تتغلب على الخوف والفيل

إعداد
يوسف أبو الحجاج

كنوز

للنشر والتوزيع

مقدمة

الحمد لله الذى هدانا لهذا وما كنا لنهتدى لولا أن هدانا الله.

ويعد..

يُعد كل من الخوف والخجل من معوقات الشخصية الإنسانية ويؤدى كلاهما إلى سلوكيات سلبية تؤدى إلى اهتزاز الشخصية والشعور بالنقص والدونية.

فى هذا الاصدار نعرض لكل من الخوف والخجل من حيث الأسباب والنتائج وطرق المعالجة وكيف يتغلب الإنسان على الخوف والخجل.

فى الجزء الأول نعرض للخوف وأسبابه ولماذا تكون حواء أكثر قلقاً من آدم وكيفية مواجهة الخوف الزائف.. والخواف (الفوبيا) وأنواعها وكيفية التغلب على كل نوع من أنواعها والخوف من الشيخوخة والخوف من الموت والسلوكيات التى يمكن من خلالها مواجهة الخوف والطرق الغير تقليدية لمواجهة الخوف.

وفى الفصل الثانى نعرض للخجل والفرق بين الخجل والحياء وأسباب الخجل والخجل عند الرجال وخجل المراهقة ولماذا حواء أكثر خجلاً من آدم وكيف تتغلب على الخجل قبل أن يصبح مشكلة وعقدة الخجل وكيفية التخلص منها، ونعرض لأسرع الطرق للتخلص من الخجل والمثلث الذهبى للتغلب على الخجل ونأخذ بيد كل قارئ كى يتعرف على الأسباب الحقيقية التى تجعله خجولاً سواء الاجتماعى منها أو غيره وكيفية التمرد على الخجل بالسيطرة على النفس والشجاعة ودورها فى التغلب على الخجل.

إنها رحلة داخل النفس الإنسانية لاكتشاف ماتعانى منه وخاصة السلبيات التى تؤثر على سلوكيات الإنسان وفى مقدمتها الخوف والخجل.

وشهدت هذه الرحلة إلى وضع النقاط على الحروف فى رحلة الحياة وتقويم الإنسان لذاته بنفسه ليقف على سلبياتها ويتخذ الخطوات اللازمة لمواجهة تلك السلبيات، والله المستعان..

المؤلف
يوسف أبو الحجاج



1

الخوف .. أنواعه .. أسبابه طرق التغلب عليه

فى هذا الفصل نعرض للخوف
وانواعه واسبابه وطرق التغلب
عليه والفرق بين الخوف
العادى والخواف (الفوبيا)
وعقدة الخوف وكيفية التعامل
عليها وكل ما يتعلق بالخوف
من أوهام وحقائق.



اصرف نفسك

(الخوف)



هل تمنى حقاً من الخوف؟ اجب بصراحة وصدق على الأسئلة التالية بكلمة واحدة/

نعم/ أو لا أدري/ أو لا

١ - لو شهدت واقعة سطو أو سرقة فهل ستطارد المعتدى.

نعم لا أدري لا

٢ - هل من الممكن أن تلعب لعبة قطار الموت أو أى لعبة مخيفة فى الملاهى؟

نعم لا أدري لا

٣ - هل تمنيت أن تكون مستكشفاً؟

نعم لا أدري لا

٤ - هل من الممكن أن تنام فى بيت مسكون بالأشباح؟

نعم لا أدري لا

٥ - هل من الممكن أن تخرج ليلاً بمفردك؟

نعم لا أدري لا

٦ - هل من الممكن أن تداعب أو تلاطف فازاً أبيض؟

نعم لا أدري لا

٧ - هل من الممكن أن تتشاجر مع سائق آخر على الطريق وهو غاضب؟

نعم لا أدري لا

٨ - هل من الممكن أن تلمس ثياباً؟

نعم لا أدري لا

٩ - هل من الممكن أن تمشى فى غابة فى بلد غير بلدك؟

نعم لا أدري لا

١٠ - هل من الممكن أن تتركب فيلاً؟

نعم لا أدري لا

نعم لا أدري لا

١١ - هل من الممكن أن تتركب حصاناً؟

نعم لا أدري لا

١٢ - هل تستطيع أن تضع يدك فى صندوق به ديدان؟

١٣ - هل لديك الشجاعة لأن تعمل كخبير فى إبطال مفعول القنابل؟

نعم لا أدري لا

١٤ - هل من الممكن أن تشاهد فيلم رُعب فى التلفزيون وأنت فى الظلام؟

نعم لا أدري لا

١٥ - هل من الممكن أن تقوم بفض النزاع بين كلبين يتشاجران؟

نعم لا أدري لا

١٦ - هل من الممكن أن تحتفظ بكلب شرس؟

نعم لا أدري لا

١٧ - هل من الممكن أن تذهب فى رحلة صيد فى الصحراء؟

نعم لا أدري لا

١٨ - هل حدث أن سبحت فى أماكن أعمق من مستوى طولك؟

نعم لا أدري لا

١٩ - هل حدث أن تسلقت شجرة عالية؟

نعم لا أدري لا

٢٠ - هل من الممكن أن تتسلق إلى سطح منزلك؟

نعم لا أدري لا

٢١ - هل من الممكن أن تأخذ دورة على المسرح؟

نعم لا أدري لا

٢٢ - هل من الممكن أن تلقى حديثاً أما جمهور غفير؟

نعم لا أدري لا

٢٣ - هل لديك الشجاعة لتكون غواصاً فى بحر عميق؟

نعم لا أدري لا

٢٤ - هل من الممكن أن تقود سيارة بسرعة مائة وخمسين ميلاً أو ١٢٠ كيلومتر فى

الساعة

نعم لا أدري لا

٢٥ - هل من الممكن أن تشترك فى برامج المسابقات؟

نعم لا أدري لا

التحليل

الخوف عبارة عن حالة انفعالية تنشأ لوجود موقف خطر، وعادة ما تتسم تلك الحالة بخوف داخلي شديد مع الرغبة في الفرار من هذا الموقف أو معها خيفة أو قد تتسم الحالة بحدود أفعال مختلفة وعديدة. وهناك فرق طفيف بين الخوف والقلق، فالخوف يشتمل على أشياء أو أحداث محددة، بينما ينظر إلى الخوف على أنه أكثر شمولاً وأيضاً الخوف هو رد فعل لخطر موجود وحقيقي أما القلق فهو فعل لموقف متنوع، أو حتى موقف خيالي.

التقويم

أمنح نفسك نقطتين عن كل إجابة ب نعم ونقطة واحدة عن كل إجابة ب لا أدرى
وصفراً عن كل إجابة ب لا . واجمع الدرجات التي حصلت عليها فإذا كان:
أولاً: تقديرك أقل من ١٧ نقطة.

أنت لست شخصاً مغامراً بل من الواقع يمكن وصفك في بعض الأوقات بالجن
والإخجام عن خوض أي نوع من المواقف التي تتسم بالمخاطر.
إلا أنه في بعض الحالات لا يكون من الضروري فقط أن نتحلى بالشجاعة للتمسك
بمعتقداتنا ولكننا لا بد أن نطالب بحقوقنا ونتحلى بالقوة والصلابة اللازمين للمجازفة
ومواجهة المواقف الخطرة.

وقد نعرف أن هذا الأمر يبدو صعباً في تحقيقه. إلا أن القيام بشيء ما لمجرد المتعة
أو الرغبة في القيام به فقط قد يكون تجربة رائحة تثرى حياتك. وليس من الضروري أن
تتطوى على مخاطره، وبالطبع لا يحتاج إلى أن تجازف فيها بحياتك.

ثانياً: تقديرك من ١٨ - ٣٥ نقطة:

أنت شخص حذر بوجه عام. لكنك في الأساس غير جبان ورغم أنك لاتجازف كثيراً إلا
أن الموقف إذا تطلب الشجاعة فمن المحتمل أن تسارع لمواجهةته.

بوجه عام: أنت تفضل الحياة الهادئة الخالية من المشاكل لكنك لا ترفض أو تحجم عن خوض بعض المجازفات بين الحين والآخر.

ولكنك تفضل أن تفعل هذا بطريقة محسوبة ومدروسة وذلك بعد دراسة كل الخيارات.

ثالثاً: تقديرك من ٣٦ - ٥٠ نقطة:

لديك أعصاب فولاذية والتي تحتاج في بعض الأوقات أن تراقبها بما إنك تميل إلى عدم الحيلة أو الحذر فربما تظهر شجاعتك في الطوارئ وفي الوقفة الجيدة وأنت شخص جيد لموازرة الآخرين وتقف بجانبهم.

وليس من المحتمل أبداً أن يشتبه أحد بأنك تحيا حياة مملة. بل أن شجاعتك وأسلوب حياتك يعجب به الكثير من الناس وهذا حتماً شيء جيد ما دمت تحمل في عقلك المثل القائل أنظر أمامك قبل أن تخطو.





هل تعلم ما هو الخوف؟!

إنه شيء نشعر به ونحسه ونواجهه في مواقف شتى وله حدود طبيعية مقبولة ومن الأمور المنطق عليها اجتماعياً ونفسياً أن الخوف الذي يمانيه الإنسان في حياته الدنيا هو ما استبد به وبسط جدوره في أعماقه وأدى إلى انفعالات استجابية تؤثر في السلوك والإدراك وبالجسد بصورة خاصة وهو ما نشاهده بصورة واضحة على الإنسان الذي يمانى من الفزع.

والخوف يدفع الإنسان والحيوان إلى الهرب وربما إلى الاستكانة التي قد تؤدي إلى الموت والفناء فعلاً ولا يتوقف الأمر هذا على طبيعة المخاوف فحسب بل وعلى طبيعة المؤثرات والاستجابات الانفعالية فالأخطار المفاجئة الكبيرة قد تشل حركة الإنسان وتدفعه إلى الأغماء والسكوت المشابه لسكوت الموت والنهائية. ولو نظرنا إلى كافة الموجودات الإنسانية على سطح الكرة الأرضية بعين الواقع والحقيقة لوجدنا أن الإنسان بطبعه يتأثر بعقدة الخوف ولا يوجد أي إنسان في عالمنا إلا ويخاف. لأن الخوف أمر إنساني سوى والذي لا يخاف إطلاقاً مخلوق معدوم الإحساس في هذا العالم، العامر بالمؤثرات المؤدية إلى انفعالات الخوف ولكن للخوف حدود كما أن للصبر حدود كما قالت أم كلثوم.

لقد أكد علماء النفس والاجتماع أن الإنسان الذي يسيطر عليه الخوف يفقد مقدرته الفائقة على التفاعل البناء مع المجتمع الذي يعيش فيه. ويحاول بقدر طاقته الهروب من

كافة المؤثرات الانفعالية الاستجابية التي تخيل أنها تهدد حياته وإمكاناته الناهدة إلى الخلق والإبداع، فيصبح إنساناً هروئياً من واقعة الحياتى ومن ثم يتطوى على نفسه ويسبح فى تيارات جارفة من الأوهام النفسية القاتلة التي تحد من حيويته، وتقف فى طريق نشاطه كالصخرة الصلدة التي تعطل أهدافه فى الحياة الدنيا إنها الحقيقة التي يؤكدها علماء النفس والاجتماع.

والخوف ليس كالجين بمعنى النفس والانفعالى لأن الجين من الناحية الواقعية رذيلة قد تكون على صلة بالخوف ولكنها أمر مرضى من جهة وعلى صلة وثيقة بالأخلاق والمفاهيم السلوكية من جهة أخرى.

أما الخوف فهو انفعال على صلة بالمقل والإدراك وبالجسد، فالإنسان لا ينتابه الخوف إلا إذا أدرك وجود خطر يهدد حياته الذى لا يدرك وجود الخطر يكون أما عن جهل أو عن سهو أو عدم انتباه لذلك لا يخاف.

وقد يستثار الخوف على وجه العموم بأى موقف يهدد تكامل الإنسان أن الخوف الذى يستثيره ليس سوى تهديد لقيمة من القيم أو خلة من من الخلل التى يعتبرها الإنسان ضرورية لوجوده ولبقائه ككل متكامل، ومن هذا المنطلق يمكن لأى مثير أن يكتسب هذه الصفة مع التسليم بأنه يتضمن تهديداً لقيمة ضرورية ولما كانت هذه المثيرات تتحدد بدرجة كبيرة من خلال خبرة الفرد السلوكية واكتسابه. فإن مجموعة كبيرة من المثيرات قد تستثير الخوف، ويمقدور أى مثير أن يُسمى الخوف ويزيده لأنه له معنى خاصاً من معانى التهديد يكون قد اكتسبه بالنسبة لشخص بالذات.

على أننا يمكننا أن نميز مجموعة من المثيرات التي يُحتمل أن تكون باعثاً للخوف فى معظم الناس، ويمكن أن نطلق على هذه المجموعة من المثيرات تبير الضغوط الانفعالية الاستجابية.

وفى الحقيقة توجد مثيرات غاية فى الرمزية ليس ليس لها معنى إلا لمدد محدود من الأشخاص فى حين تبدو لغيرهم تافهة غير مسببة لأى ضرر ويمقدور الإنسان أن يتغلب عليها ويتغلب من شرورها ونتائجها التي تؤدي فى أغلب الأحيان إلى أصابة صاحبها بالشلل الانفعالى والجسدى وربما أدت به إلى الهلاك والموت السريع.

ومما لا شك فيه بأن حياة إنسان هذا العصر الألى المتقدم لا تخلو فى أية لحظة من الأخطار التى تهدد حياته وكيانه ووجوده، ولو كان عالمنا الذى نعيش فيه خاليًا من المخاطر لكان بمفهوم علماء النفس والاجتماع عالمًا ميتًا لا حياة فيه ولا معنى لوجوده ووجود الإنسان الطموح فيه.

ولكن الإنسان لمسوء حظه أو لحسنه يعيش بصورة متواصلة فى أجواء ملبدة بغيوم الأخطار والصعاب والمفاجآت والمواقف المبالغية ويكاد يكون وجود الإنسان ذاته أن ينصرم فى عملية البحث عن الأمان والاستقرار والجهد المستمر على إبعاد أسباب الخطر الذى يتهده فى كل لحظة من لحظات عمره القصير.

وحتى يتمكن الإنسان من التقلب على ما يحيط به من مخاوف وتهديدات مباشرة أو غير مباشرة يجب عليه أن يضبط أعصابه ويثق تمام الثقة بذاته، ويندفع بجرأة وشجاعة إلى تخطى كافة العقبات النفسية والجسدية والاجتماعية ويعتمد كلية عن المخاوف ومؤثراتها العقلانية الاستجابية ومتى عرف الإنسان نفسه وما يتفاعل فيها من خير وسعادة وهناء استطاع أن يتقلب على الخوف وعقده النفسية المؤلة.



الخواف (الفوبيا)

هل تعرف عزيزى القارئ الفرق ما بين الخوف والخواف (الفوبيا) ..

تعريف الخواف:

يقصد بالخواف أو الرهاب أو الفوبيا المحاوف المرضية وهى المخاوف غير المعقولة وغير المنطقية فالخواف هو رعب مبالغ فيه من موضع أو موقف ما . لا يمثل فى حد ذاته تهديدًا دقيقًا فمرضى الخواف يستجيب بالخوف لموضوع أو موقف ليس هو فى حد ذاته مصدر للخطر.

ويمكننا القول بأن الخوف هو خوف مرض من موقف أو موضوع (شخص أو موقف أو شئ أو مكان) غير مخيف بطبيعته. ولايستند هذا الخوف إلى أساس واقعي. ولا يمكن ضبطه أو التخلص منه أو السيطرة عليه ويعرف المريض أنه غير منطقي ورغم هذا فإن هذا الخوف يتملكه ويحكم سلوكه ويصاحبه القلق والمصايبة والسلوك القهري ويرى علماء النفس أن الخوف فكرة متسلطة وأن هذه الفكرة غير منطقية إذ أن الشخص يعرف تمامًا من الناحية الشمورية أن هذا الموضوع ليس بخطر ومع ذلك يتماد عنه من ثم يسلك سلوكه قهريًا.

ويعتبر الخوف واحدًا من أكثر الاضطرابات النفسية انتشارًا بصفة عامة وعند الأطفال بصفة خاصة والخوف عند الأطفال هو المصاب.

ويمثل الخوف عند الكبار حوالي ٢٠٪ من حالات المصاب.

والخوف إلى جانب أنه يمثل الاستجابة المصايبة الأولى عند الأطفال فإنه يمثل نقطة البداية في كثير من حالات المصاب والدمان بالإضافة إلى أنه يمثل عاملاً مشتركاً بين الحالات المصايبة والذهنية.



أعراض الخوف

يستجيب مريض الخوف بالرعب الشديد لموقف أو لموضع معين لا يمثل في حد ذاته مصدرًا للخطر يؤهله للأعراض التالية:

- سرعة دقات القلب.
- ارتجاف ورعشة.
- عرق بارد.
- دوام وشعور بالضيق.
- ضعف الثقة في النفس والشعور بالتقص وعدم الشعور بالأمن.

• صعوبة التنفس.

• القلق والتوتر.

• الامتناع عن بعض مظاهر السلوك المادى، حيث يصبح الخوف عائقاً (مثل الامتناع عن الأكل فى المطاعم أو الامتناع عن مفارقة المنزل خشية مواجهة الناس فيما يسمى بالفوبيا الاجتماعية).

الفرق بين الخوف العادى والخوف (الفوبيا)

هناك فروق واضحة بين الخوف المادى والخوف أو الرهاب (الفوبيا) فالخوف العادى عزيزة وهو حالة يحبها كل إنسان فى حياته العادية حين يخاف مما يخيف فعلاً. وهو انفعال تثيره المواقف الخطرة أو المنذرة بالخطر الذى يصعب على المرء مواجهته فهو يحرك بشدة حالة الكائن الحى. ومن ثم فالخوف نمط من السلوك الانفعالى الذى يتميز بمشاعر قوية ذات طبيعة غير سارة ومصحوبة ببعض الاستجابات الجسمية والحركية ويحدث ذلك ولاسيما فى حالة الخوف الشديد حيث تتوتر العضلات. وقد ترتفع الريبتان وتعمل الوظائف الهضمية. وتزداد دقات القلب بسرعة وبشدة وتظهر أعراض ازدياد معدل التنفس، وارتفاع ضغط الدم والميل إلى الفرار.

وفى الحالات الشديدة قد يكون السلوك الحركى مضطرباً. وقد لا تؤدى الحركات الناجمة إلى الهرب الايجابى مثل الجرى بعيداً عن موضوع الخطر إلا إذا كان الهرب الايجابى ممكناً ومؤدياً إلى سلامة الفرد فقد يؤدى الخوف أحياناً إلى السكون والاستكانة وفى الطفولة يحدث هذا الخوف كاستجابة فى المواقف التى يشمر فيها الطفل بعدم الحماية والتى لا يستطيع أن يتكيف معها مباشرة. كذلك المواقف التى يتعرض فيها لأصوات مزعجة أو يفقد فيها المساندة.

فالخوف هو استجابة للتهديد بالأذى. إنه رد الفعل والإشارة بخطر وشيك الوقوع وفى الرشد تظهر استجابات الخوف عندما يحدث مثير قوى بشكل فجائى فى موقف لايسمح بالتكيف معه. كما أن الفرد لا يمكنه التغلب عليه.

وهناك مواقف عديدة تمبيراً عن استجابات الخوف، وإذا لم تكن هناك أية استجابات مواتية فى تلك المواقف، فليس هناك شك فى أنها سوف تكون فرصة لهلاك الفرد، فالخوف المادى إذن هو خوف موضى أو حقيقى (من الخطر حقيقى) ويدفع الفرد إلى أن يتصرف فى هذه المواقف بشكل حقيقى وعندما يبدى الفرد خوفاً مرتبطاً بموضوعات أو مواقف ليس بها تهديداً أو خطراً أو أذى ظاهراً فإنه بذلك يُعبر عن الخوف الموضى (الخواف أو الرهاب) فالخوف الموضى خوف مستمر ومتطرف ذو طبيعة غير مقولة وقد يتضمن أيضاً توقفاً مستمراً لموقف مخيف فهو فكرة متسلطة، وهذه الفكرة ملحة وغير منطقية إذ أن الشخص يعرف تماماً من الناحية الشعورية، إن هذا الموضوع أو هذا الموقف ليس بخطر حقيقى، وأن هذه الفكرة تجبره على أن يتجنب هذا الموضوع ويعتمد عنه ومن ثم تتميز المخاوف الموضى بما يأتى:

- تبدأ من خبرة فى الطفولة. أثرت فى الطفل تأثيراً مضيئاً صميئاً أو مثيراً للقلق.
- هذه الخبرة مكبوتة فى اللاشعور فلا يستطيع الفرد تذكرها ولكنه يستطيع استرجاعها فى العلاج النفسى. ثم كبت هذه الخبرة لأنها تثير الشعور بالذنب أو الشعور بالخوف ولا يمكنه تنبيلها.
- تتم إزاحة الخبرة المخيفة من الموضوع الأصلى إلى موضوعات بديلة ترمز للموضوع الأصلى (الخوف فى صورة الأسد بدلا من الخوف ومن الأب).
- يكون الفرد واعياً بأن خوفه الموضى خوف سخيى خاطئ لا مبرراً له ولكنه يعجز عن مقاومته أو التخلص منه.

ومن هنا نجد أن الفرد يعجز عن التحكم فى مخاوفه أو ضبط انفعالاته مما يؤدى إلى عجزه عن ممارسة حياته العملية والاجتماعية فى بعض الأحيان وتلعب كل من حيلة الإسقاط وحيلة الإزاحة دوراً فعالاً فى الخواف حيث يتم إسقاط المهددات الداخلية على مهددات خارجية بطريقة لاشعورية (الخوف من عقاب الضمير يتم إسقاطه على مهدد خارجى هو الظلام فيصبح خوفاً من الظلام) كما يتم إزاحة الانفعال من مصدره الأصلى

إلى مصدر بديل أكثر قبولاً فمثلاً خواف المدرسة قد يكون قلقاً بسبب الانفصال عن الأم وخواف الشارع قد يرمز إلى الخوف من التمرض للاعتداء وهكذا يعتبر الخواف بمثابة ستار من الدخان يلقي على المشكلة لتجنبها وتجنبها عن الشعور.



الضيق بين الخواف والقلق

القلق خبرة انفعالية مؤلمة تنتج من منبهات داخلية أو خارجية ويتحكم فيها الجهاز المصبى والقلق مرادف لاتفعال الخوف ولكن فرويد ميز بين القلق والخوف وقال: الخوف يُفهم منه عادة الخشية من شيء في العالم الخارجى فى حين أن الإنسان بحسب رأى فرويد يمكن أن يخاف من أخطار داخلية ودوافع لاشعورية مكبوتة كما يخاف من أخطار خارجية والمخاوف المرضية أقرب ما تكون للقلق المباشر ففى حالات الخواف يتجدد الخوف بأن يتركز حول موضوع بعينه ويمكن الفرد أن يتجنبه إلا أن هذا التحديد والتجنب كثيراً ما يفشل ويبدأ الطفل عملية تعميم وينتقل بعدها من الخوف من الموضوع ذاته إلى الخوف من كل ما يتصل بهذا الموضوع.

وهذه العملية تمثل نوعاً من المودة إلى حالة القلق الشامل التى يتجنبها الطفل فى البداية والخواف صورة من صور القلق المصابى وأهم ما يميز هذا الخوف أن قوته لا تتناسب مطلقاً مع الخطر الحقيقى الذى ينتج عن الشيء موضوع الخوف وفى كل حالة من حالات الخواف يكون الخواف غير معقول على أساس أن منبع القلق كائن فى الهو، وليس فى العالم الخارجى حيث يكون الشخص خائفاً من أن يذهب إلى واقع داخلى لا يستطيع التحكم فيه.

والخوف الذى يشمر به الشخص فى وجود موضوع معين أو خبرة بعينها هو فى الحقيقة الخوف المزاج من قلق ناتج عن مكونات داخل الشخصية ويمكننا القول أن قلق المريض قد يصبح مثقلاً عن فكرة أو موضوع، أو موقف معين فى حياته اليومية ويزاح

إلى موقف ما على شكل خوف عصابى نوعى وعلى الرغم من أن كلمتى الخوف والقلق غالبًا ما يتم استخدامهما بصورة تبادلية إلا إنه من المفيد أن نميز بينهما تمييزاً واضحاً فردود أفعال اليدين إزاء الخوف والقلق تتشابه إلى حد بعيد حيث يتأثر بها الجهاز العصبى اللا إدارى والذي يؤثر على الجهاز الهضمى وعلى إفراز الأدرينالين ويزيد من معدل نبض القلب.

وهكذا وبالرغم من كل هذا فإن الخوف يُعد رد فعل انفعالى إزاء خطر نوعى حقيقى (فى حالة الخوف) أو غير حقيقى (فى حالة الخوف) بينما يكشف القلق عن إحساس تشاؤمى عام بهلاك محقق وشيك الوقع ويُمد الخوف رد فعل وقى إزاء خطر يقوم على أساس تقدير المرء لقوته تقديرًا منخفضًا بالقياس إلى قوة الخطر الذى يتهده. أما القلق على العكس من ذلك فهو عام ودائم.

ويتسم القلق بإحساس ليم له هدف أو موضوع نوعى بعينه، وإنما يعكس ضعفًا عامًا. وأحساسًا بعدم الكفاءة والمجز. والقلق يمثل ضياع قيمة الذات. كما أنه يمكن أن يشمل حياة المرء وعندما يتوقع المرء هلاكًا وشيكًا فإنه قد ينسحب من أنشطته المعتادة ويصبح متوترًا وسريع الغضب والأنفعال، وغير منتج إلى درجة كبيرة. وقد يؤثر القلق بصفة مؤقتة على الوظائف العقلية للمرء تأثيرًا ضارًا فحالة القلق هذه قد تجعل المرء ينسى بصورة مؤقتة أشياء يعرفها ويتعلم عندما يتكلم، وقد يصبح غير قادر على نقل أفكاره للغير. كما لو أن عقله قد أصبح خاليًا من الأفكار ومن الأهمية بمكان أن نفرق بين القلق والخوف عند الأطفال فالخوف يعتبر رد فعل انفعالى إزاء تهديد معين. والطفل الذى يخاف من شخص. أو حيوان أو شيء أو موقف مخيف. يدرك مصدر الخوف على أنه أقوى منه ومن ثم فإن لديه القدرة على إيدائه ويرتبط بالخوف إدراك المرء لنفسه على أنه ضعيف بالقياس إلى قوة تهدهه ومما يساعد على تخفيف وطأة الخوف وجود شخص قوى وردود من قبيل أب أو أم أوجدًا وأخ كبير تكون إيجابية ويمكن للمرء أن يتغلب على الخوف إذا ألف مصدر التهديد سواء أكان حجرة مظلمة أو كلبًا أو ماشابه ذلك إلى آخره.

وينشأ القلق من إحساس عام بالضعف ومن هنا تكون عدم القدرة على مجابهة الأخطار فالطفل المرتعب يشعر أنه لا يستطيع التصدي لخطر بعينه. أما الطفل القلق فإنه يقلل دائماً من شأن قدرته على مواجهة الحياة وبصفة عامة أو مواجهة معظم المواقف على أقل تقدير ولايساعد وجود أمة القضاء على إحساسه بعدم الارتياح، فالقلق لا يأتي من الخارج. وإنما يأتي من الداخل من اللاشعور ولهذا التمييز دلالة وأهمية خاصة في مجال الصحة النفسية للطفل. فالطفل الذي يخاف الكلاب. قد يكون بخلاف ذلك طفلاً سعيداً نشيطاً فمشكلته محددة ويستطيع من يحاول مساعدته على حل هذه المشكلة أن يعتمد على امكانات مثل هذا الطفل وعلاوة على ذلك فإن عملية النمو والتطور النفسى فى حد ذاتها سوف تعمل على زيادة قدرات وطاقت الطفل وإيمانه بنفسه كما أن ثقته المتزايدة بنفسه قد تساعد على التغلب على مخاوفه. أما بالنسبة للطفل القلق. الذى يعانى القلق فليست هناك أية مشكلات خارجية فالمشكلة هو الطفل نفسه وشخصيته ككل فهو لا يخاف شيئاً بعينه. وإنما يخافه إحساس على عدم الأمان وقد يؤثر هذا الإحساس بعدم الأمان تأثيراً ضاراً على سلوكه الكلى مما يسبب اعاقات تمرقّل تعلمه وصعوبات اجتماعية وكثرة متباينة من المشكلات التى تتطوى تحتها بعض المخاوف النوعية.

كانت سلوى التى تبلغ من العمر عشر سنوات بنتاً نابهة. ولكنها كانت ترسب فى معظم المواد الدراسية وخاصة مادة الرياضيات وأحيلت سلوى إلى معالج نفسى، كان والد سلوى يعمل مديراً بشركة كبيرة ولم يستطيع أن يفهم كيف يمكن أن تكون ابنته بهذا الغباء. وكان يحاول أن يساعدها بين الحين والحين فكان يوجه إليها السؤال ويطلبها بإجابات سريعة. وكان يقول لها إن جدول الضرب ليس مثل موضوع التعبير فلماذا تعرفين الإجابة وأما أنك لا تعرفين. ما حاصل ضرب سبعة فى سبعة؟

وكان كلما حاول مساعدتها. إزداد إحساس سلوى بالرعب وعدم الأمان. ولأن سلوى لم تكن تجرف على ارتكاب أية أخطاء خوفاً من عقاب والدها. فقد كانت ترفض أن تخاطر بالمحاولة خشية الخطأ وكان والدها يتلذذها بالانكسار من قبيل. البلهاء الغبية والمفصلة وهو

الأمر الذى لم يساعدها على حل المشكلة وكلما زادت المساعدة التى كان الأب يعتقد أنه يقدمها لابنته فى صورة اختيارات متكررة كلما تكرر فشلها وتساءل الوالدان ما الذى أصاب سلوى.

إن سلوى كانت طفلة قلقة فمنذ اليوم الأول الذى رأت فيه الدنيا - كان والدها يقوم بتدمير أى ثقة بالنفس كان من الممكن أن تستغلها سلوى، ثم كان الوالدان بعد كل هذا يتمجبان لماذا يعاقبهما الخالق عز وجل بمثل هذه الطفلة ضيقة القدر والشأن.

ولكن سلوى كانت فى حقيقة أمرها طفلة نابهة للغاية، غير أن القلق كان يمزق كيائها تمزيقاً وكان أكثر ما تخشاه هو النقد اللاذع. فلم تكن تجرؤ على إجابة أى أسئلة فى المدرسة حتى ولو كانت تعرف المادة الدراسية جيداً فعندما سألت مدرسة الفصل ماهى بلد المليون شهيد - كانت سلوى تعرف الإجابة الصحيحة تعلم المعرفة ولكنها لم تحاول الإجابة خشية احتمال الخطأ ومخاطره.

وكانت مادة الرياضة هى أسوأ مادة تدرسها لأنه كان من المستحيل عليها أن تراوغ فى الإجابة فاثنتان واثنتان تساوى دائماً أريمة وليس هناك أى مجال يسمح بالتردد. فكانت سلوى تجد أنه من الأكثر أماناً لها أن تتحسب من المخاطرة بمحاولة اقتحام عالم لايمكن التنبؤ به.



أنواع الخوف (الغويبا)

على الرغم من أن علماء النفس يصنفون الخواف على أنه نواع واحد من المصائب فإن مئات الكلمات استخدمت لتجديد طبيعة الخواف ومن الأمثلة الشائعة التى اتفق عليها كثيراً من علماء النفس ما يلى:

- خواف الأماكن العالية.
- خواف الأماكن المفتوحة.

- خواف العقوية والألم.
- خواف العواصف والرعد وانبرد.
- خواف الأماكن المغلقة.
- خواف الدم.
- خواف التلوث والميكروبات.
- خواف الوحدة.
- خواف الظلام.
- خواف الزحام.
- خواف الحيوانات.
- خواف المدرسة.
- خواف الموت.

ولقد أوضح أيزنيك أن المخاوف المرضية يمكن إرجاعها إلى سبعة موضوعات أو فئات رئيسية.

- ١ - مخاوف من الحيوانات مثل الخوف من (الأفاعى - الفئران - الخفافيش - القطط - الحشرات الطائرة... إلخ).
- ٢ - مخاوف من مشاهدة العدوان لدى الآخرين ومثال ذلك الخوف من (مشاعر الفضا (ب) الخوف من التشاجر - الخوف من السكاكين... إلخ)
- ٣ - الخوف من الموت والأذى كالخوف من (الدم البشرى - دم الحيوانات - الجروح - مشاهدة عمليات جراحية - موت الحيوانات - أخذ الحقن - موت الناس - رائحة العقاقير - حوادث السيارات - الاختناق).
- ٤ - مخاوف ذات شكل أخلاقي كالخوف من (الانتحار - التفكير فى المرض - العذاب فى الآخرة).

٥- الخوف من النقد الاجتماعي كالخوف من (مشاعر الاستكثار - تجاهل النقد الشخصي - مشاعر النبذ - النظرة السخيفة - عدم النجاح).

٦ - الخوف من الظلام وما يرتبط به من مخاوف أخرى كالخوف من (الوحدة والمكان الفري(ب) الدخول في الحجرة عندما يكون فيها أشخاص غريباء - دخول الأماكن المظلمة).

٧ - الخوف من الأماكن الخطرة كالخوف من (المصاعد - الأماكن المزدحمة - السفر بالطائرات - المياه العميقة) ويهمنا هنا أن نركز بصفة خاصة على خواف المدرسة (قوبيا المدرسة) .



خواف المدرسة

يُمرّف رفض الطفل للمدرسة وخوفه منها بخواف المدرسة أو المخاوف المرضية من المدرسة وهذه المشكلة تمثل أهمية خاصة لدى المهتمين بالتربية وعلم النفس إذ إنها تواجه عدداً كبيراً من الأطفال في بدء حياتهم المدرسية ولقد أوضح نفازان إن نسبة الأطفال الذين ينهّبون إلى المدرسة تتراوح بين ١٪ و ٢٪ في بلاد العالم الثالث وعلى الرغم من أن معظم الأطفال يظهرون هلقاً نحو المدرسة من حين لآخر إلا أن هذه الظاهر سرعان ما تزول بشئ من التوجيه أو حتى دون علاج على الإطلاق إلا أن استمرار هذا القلق لدى بعض الأطفال يمثل مشكلة صعبة.

ويلزم هنا أن أن نميز بين رفض المدرسة وبين التغيّب المتعمد عن المدرسة (التزويغ) والذي بحسبة لا يرفض الأطفال الذهاب إلى المدرسة وإنما يستخدمون حيلاً مأكرة للتغيّب عن المدرسة والتجوال إما فرادى أو بصحبة أطفال متغيّبين آخرين، حيث يجهل أبائهم أين هم ويعلمون عن تغيّب أبنائهم عن المدرسة لأول مرة من إدارة المدرسة هالتغيّب المتعمد عن المدرسة غالباً مايرتبط بسلوك آخر وعلى التقيض من الأطفال

كثيرى التفيب عن المدرسة فإن الأطفال المصابين بقويا المدرسة يرفضون الذهاب إلى المدرسة بصورة قاطمة ويعانى المصابين بقويا المدرسة أيضاً من أعراض بدنية للقلق مثل اضطرابات الأكل والنوم وآلم البطن والغثيان والقيء.

وعادة ما يُعبر الطفل ببساطة عن فكرة رفض الذهاب إلى المدرسة وقد لا يقدم الأطفال صفار السن أى سبب على الإطلاق لرفضهم هذا بينما يمزز الأطفال الأكبر سناً هذا إلى جوانب متعددة من الحياة المدرسية وقد تشمل شكواهم، خوفهم من أن يتعدى عليهم الأطفال الأقوى والأكبر سناً أو الحرج من مظهرهم وقد يذكرون القلق الذى يشعرون به إزاء أدائهم السيئ فى عملهم المدرسى أو فى المايهم. أو الخوف من مدرسى المدرسة ويظهر بعض الأطفال بعض القلق والأنشغال من أن ضرراً ما سوف يحيق بالأم أثناء وجود الطفل بالمدرسة.

وفى معظم الحالات فإن الضغط لحمل الطفل على الذهاب إلى المدرسة يولد الخوف وشحوب الوجه والارتداد وتصيب العرق ويُعد الانتقال إلى المدرسة الجديدة فى أى مستوى من مستويات النظام التعليمى سبباً شائعاً يعمل على تقجير القويا وفى حالات قليلة نجد أن رفض المدرسة قد يبدأ عقب وفاة أو رحيل أو مرض أحد الوالدين ولقد أكد نيوستين أن تقجير المدرسة كان دائماً بمثابة الشرارة التى عادة ماتشعل نيران قويا المدرسة، وغالباً مايتمقد أن قويا المدرسة تسمية خاطئة لرفض المدرسة على أساس أن الحالة هنا ليست خوفاً من المدرسة على الإطلاق وإنما بالأحرى خوف من ترك الأم ويدون شك فإن قلق الانفصال عن الأم يلعب دوراً هاماً فى عديد من الحالات ولكن بالقطع يعتبر ذلك أمراً متحيزاً فى بعض الحالات.



نشأة الخوف فى مدارس علم النفس المختلفة

تختلف مدارس علم النفس المختلفة فى تفسيرها لنشأة الخواف وسوف نعرض لكل من مدرسة التحليل النفسى والمدرسة السلوكية الجديدة.

أولاً: مدرسة التحليل النفسي

يرى المحللون النفسيون أن المخاوف المرضية تحدث بسبب إسقاط أو إزاحة لبعض الرغبات أو الدوافع اللاشعورية على موضوعات أو مواقف خارجية لأن هذه الرغبات تثير قلقاً داخلياً لا يمكن تجنبه لأن مصدره في الداخل فإذا نجح الفرد في إبدالها بموضوعات خارجية فإن مصدر القلق سوف يكون خارجياً ومن ثم يمكن تجنبه ويكون حدوث الرهاب في المرحلة الرابعة أى مرحلة الكمون في مراحل النمو النفسي مصاحبة لنمو الأنا الأعلى واكتماله وكذلك لقدرة الطفل على استخدام الحيل الدفاعية الأكثر تمقيداً والتي تحتاج هي الأخرى إلى نمو في قدرات الأنا الدفاعية.

ثانياً: المدرسة السلوكية الجيدة

يركز السلوكيون الجدد أن التشريط التقليدي هو السبب في نشأة الأعراض العصابية ومن بينها المخاوف المرضية وقد سلم واطمن ثلاثة أنماط ذات أهمية في الاستجابات المثيرة للمواقف وهي الخوف والغضب والحب ويرى إيزنك أن الاستجابات العصابية تنشأ على ثلاث مراحل:

المرحلة الأولى: وتتطوى على استجابة انفعالية فطرية إما أحدث الألم وإما لسلسلة من الأحداث الصدمية الهينة.

وهي المرحلة الثانية يتم تشريط الاستجابات الذاتية كموضوعات كانت من قبل غير مثيرة للخوف فتصبح نتيجة التشريط، مثيرة للخوف.

وهي المرحلة الثالثة: فإن انطفاء هذا الخوف التشريطي يحول دون تجنب المواقف المرهوية.

مثال: طفل كان يخاف من الكلاب فعندما كان يوجد كلب بالقرب منه تظهر علامات الخوف الشديد وكان يجرى ليختفى تحت أحد المقاعد وسرعان ما اكتشف المالك النفسى أن الصبي كان قد تعرض بشكل سيئ للعض والخريشة من كلب كبير وأن خوفه من الكلاب واضح أنه نتج من تشريط مبشّر بفعل هذه الخبرة وبهذه المعلومات أصبح

المعالج قادراً على استبعاد الخوف من الكلاب عن طريق عملية التشريط المضاد حيث كان يعطى الصبي خبرات سارة من قبل أكل قطع الحلوى والأيس كريم بينما ينظر الطفل إلى الكلب على مسافة بعيدة وعندما أصبحت الخبرات السارة مرتبطة برؤية الكلب وضع الكلب على مسافة أقرب وغدا اتصال الصبي به أكبر.



علاج الخوف بالتحليل النفسى

استخدم فرويد طريقته فى التحليل النفسى فى علاج طفل صغير كان خوفاً المفاجئ والعنيف من الخيول يقلق والدته صديق لفرويد ولم يعالج هانز الصغير علاجاً مباشراً على يد فرويد ولكن عن طريق والدته الذى سجل أكثر ما استطاع عن سلوك الطفل التلقائى بما فى ذلك أحاديثه وأحلامه وقدم هذه التقارير إلى فرويد للتفسير والاسترشاد.

وقد نظر فرويد إلى هذه الحالة على أساس نظريته عن مراحل النمو التى تتكهن بمتاعب معينة فى أعمار أو مراحل معينة من النمو وقد كان الطفل أثناء لعبه التلقائى يقوم بدور حصان ويترك دُمى الخيول تسقط وكان ذلك السلوك من جانب الطفل يُعد بديلاً عن التداعى الطليق الذى يقوم به الكبار.

وبدلت مولاتى كالأمين التحليل النفسى للأطفال فى عام ١٩٦٩ واعتبرت التعلم المباشر علاجاً لا خير فيه ورأت أنه فى حالات الأطفال كما هو الشأن عند الكبار تخفى الاضطرابات إذا تصرف الطفل على الصراع الوحيد الذى أنشأ هذا الخوف وقد استخدمت اللعب التلقائى كبديل مباشر للتداعى الطليق الذى استخدمه فرويد فى علاج الكبار واكتشفت أن ما يفعله الطفل فى اللعب الحر يرمز إلى الرغبات والمخاوف والصراعات غير الشعورية ويقضى ذلك بأن ينشئ المعالج النفسى علاقة خاصة بالطفل فيمثل دور الشخص المادى، وتصبح مهمة المعالج بعد ذلك أن يحيل الطفل مدركاً لهدف العلاقات الواقعية عن طريق قيام المعالج بتفسير ألعاب الطفل.



العلاج باللعب

يمرض التحليل النفسي الفرويدي وما أعقبه من فنيات على يد بعض العلماء مثل ملانى كلاين وأنا فرويد لبعض فنيات العلاج باللعب.

وليس اللعب بالمرائس (الدمى) وهو النوع الوحيد من نشاط اللعب الذى يستخدم فى الأغراض العلاجية فاللعب الجاد فى التمثيل لبعض المواقف الاجتماعية المعينة مع الآخرين يعتبر ذا أثر مهدئ عن طريق التمييز عن المواقف أو لكونه يؤدى إلى التسليم الاجتماعى فمثلا قد يتعلم الأطفال الاستجابة للآخرين فى اللعب الجاد أو المصطنع.

ويتلخص هذا فى علاج المخاوف من الوالدين وتهيشة جو منزلى تسوده المحبة والتعاطف والهدوء والثبات والأتران وتوجه الأقارب للتعارف فيما يتعلق بضبط الانفعالات والتقليل من الخوف والتوتر والمشاجرات حتى لا يشيع جو عدم الاطمئنان فى الأسرة وكذلك عدم سرد حكايات مخيفة للطفل.



العلاج السلوكى

ويتلخص فى كف استجابات الخوف بتعريض الطفل أو المريض لمواقف تدريجياً مع التشجيع والمناقشة والاندماج وريط مصادر الخوف بأمر سارة محبة وتستخدم طريقة التسخين المنهجى التى استخدمها فوايه والتى تتلخص فيما يلى:

يمر المريض بمرحلة خطوات فأولا يقيم المعالج ترتيباً متدرجاً من المواقف المرهونة (مدرج القلق) التى تعد من أشد المواقف توليداً للقلق والقلق هابطة بالتدريج عبر المواقف الأقل فالأقل توليداً للقلق وبالإضافة إلى إقامة مدرجات القلق المتفق عليها بين المعالج والمريض يكون تدريب المريض على طريق الاسترخاء تبعاً للطريقة التى أنشأها جاليسون فى عام ١٩٢٨.

فالمعالج يعلم المريض أن يتخيل واحداً من المواقف التي هي أقل ما تكون إثارة للقلق وأن يسترخى في الوقت نفسه وبهذا فإن استجابات القلق تلقى التشريط المضاد ويمزوجة الاسترخاء العضلي العميق، مع هذه المواقف المتخيلة يصبح المريض على استعداد لتمثيل النظر التالي في مدرج القلق لديه وهكذا حتى يصل إلى تخيل أشد المواقف إثارة للقلق بعض الحالات يمكننا أن نمرض المريض للمواقف المرهوية واقعياً بدلاً من تخيلها.



عقدة الخوف

عقدة الخوف مرض نفسي إذا ما استبد بالإنسان أفقده الكثير من مقدمات الإنسانية وأحدث خللاً خطيراً في حياته الشخصية والاجتماعية.. أن الحياة البشرية ليست كلها مسرات وأفراح وهدهد واستقرار نفسي، بل هي أيضاً سلسلة من المخاوف والمخاطر والنكسات والفصوات والألم.. ويضع علماء النفس إشارة حمراء خطيرة حول ظاهرة الخوف عند الإنسان ويعتبرونها شيئاً طبيعياً لدى الكائن البشري وهم يصفون الخوف في قائمة الانفعالات الرئيسية الأصلية التي تبدأ لدى المولود الصغير وإذا كان الإنسان هو الموجود الذي يبحث بتوق عن الأمن والاستقرار والطمأنينة فما ذلك إلا لأن حياته مهددة في كل لحظة بالكثير من الأخطار.. أخطار تهدده من الخارج من جانب الآخرين.

وبالمقابل فهناك أخطار تهدده من داخله من ذاته! وتفسير ذلك أن ما يقضى مضاجع الإنسان وينفص عليه حياته إنما هو تلك الإمكانيات التي تجمله نهبا في كل مناسبة وحين للعواض والمرض وأشقاء والموت وليس هناك وسيلة أكيدة يمكن أن يلتجئ إليها الإنسان ويمكن أن تضمن له عدم التعرض لأي خطر من الأخطار فإنه ليس ثمة ملاذاً آمن يمكن أن يلوذ به الإنسان للاحتماء والتهرب من نزلات القدر وضرياته المفاجئة.

وربما كانت هذه الحاجة إلى الحماية هي الأمل في تعلق الطفل بأمه لأن الأم تمثل في نظر هذا الطفل الملجأ الحصين الذي يجد لديه الأشباع الحقيقي لحاجته المفاجئة

الملحة إلى الأمن والسلام والطمأنينة، والظاهر أن الإنسان يظل يبحث طوال حياته إلى مثل هذا الشعور بالأمن والدعة. بدليل أننا نجد لدى الرجل البالغ رغبة عارمة فى الاحساس بالسلم والطمأنينة بالمرأة التى يحبها والتماسة لرعايتها وحمايتها فى مقابل حبه لها وتعلقه بها .

وقد تكون هذه الحاجة إلى الأمن والهدوء النفسى هى المسئولة عن ظهور جانب كثير من المخاوف لدى الإنسان حتى لقد أصبح الشغل الشاغل للحضارة أو الثقافة البشرية هو العمل على تزويد الإنسان بالضمانات اللازمة لاشباع حاجته إلى الشعور بالأمن وهذا مااحدا ببعض الباحثين إلى القول بأن الدين والأخلاق والقانون والطب ليست فى صميمها سوى مجموعة من الوسائل التى تكفل الإنسان الاحساس بالأمن، وقد لا نخرج عن الصواب إذا قلنا أن جانبًا كبيرًا من جهود الإنسان المعاصر نفسه قد أصبح يستهدف القضاء على العديد من مصادر الخوف فى حياة الوجود البشرى.

وفى حين أن بعض علماء النفس القدامى كانوا يتحدثون عن غريزة الخوف نجد أن علم النفس الحديث قد أثبت أنه ليس هناك غرائز أو ميول فطرية أو حاجات أصلية تقبل التعديل والتبديل والأعلاء فليس ثمة غريزة محددة جامدة متصلة يمكن نطلق عليها اسم «غريزة الخوف» بل هناك وظيفة نفسية يضطلع بها الخوف وفى حياة الكائن البشرى تلك هى حماية الذات الفردية ضد أخطار العالمين الخارجى والداخلى، وضد كل ما يكون من شأنه أن يتهدد أمن وسلامة الإنسان ويعنى هذا أن الخوف انفعال طبيعى يقوم بدور حيوى هام فى صميم الحياة النفسية للموجود البشرى.

ولو قال لنا أحد أنه لا يخاف شيئاً ولا يُرهب من أحد لكان هذا الشخص ضحية لأخطر نوع من أنواع الخوف... ألا وهو الخوف من مجابهة الواقع... ومواجهة الحقيقة.



حياة الإنسان سلسلة من المخاوف

الحقيقة تقال أن التجربة تشهد بأن الطفل يخاف والد جل البدائي يكاد يقضى معظم حياته فى خوف مستمر وقد يقع فى ظننا فى بعض الأحيان أن الرجل الناضج البالغ لا يخاف وكان من شأن النضج العقلى أن يقضى تمامًا على كل عوامل الخوف ومسبباته فى النفس البشرية ولكن الواقع يشهد على العكس من ذلك إننا جميعًا نخاف فنحن نخاف الموت ونخشى المجهول ونرهب الفشل ونجزع من الشيخوخة ونقلق لفكرة الموت... إلخ وهذا ما عبر عنه «سكال» بقوله أن الناس قد اعترضوا شتى ضروب اللهو أو التسلية حتى يتجنبوا الخوف من الوحدة أو العزلة وكان الإنسان هو الموجود الذى يخاف من ظله. فهو لا يسلك سوى العمل على الهرب من نفسه أو الفرار من ذاته أو الحقيقة أن حياة الموجود البشرى تكاد تمثل سلسلة متصلة الحلقات من المخاوف المستمرة. لدرجة أن البعض قد زعم أن الإنسان كثيرًا ما يخاف لمجرد تفكيره فى الخوف: وهذا الخوف من الخوف على حد تعبير (روزفلت) قد يكون أسوأ مع يمكن أن يستثيره الإنسان قبل الإقدام أى فعل ومهما يكن من شئ فإن الخوف قطب عام من أقطاب الحياة الإنسانية ولكننا هنا بإزاء قطب سلبي لا بد من أن يقابله الشك (القطب الإيجابي) الذى أعتقد علماء النفس أن يطلق عليه اسم الشموخ بالأمن ولو قدر لأى كائن بشرى ألا يشعر بصورة كاملة بالأمن أو الطمأنينة لكانت حياته نهبًا للمخاوف والمخاطر وبمثل هدم الحياة ليست إلا الموت قيل الموت.

ولم يقل علماء النفس بضرورة بقاء الأم إلى جوار طفلها خلال سنوات الطفولة المبكرة إلا لأنهم قد لاحظوا أن فى ابتعاد الأم عن أبنائها يعتبر تهديدًا خطيرًا لشموخه بالأمن. وقد سبق لنا أن لاحظنا أن الطفل فى حاجة قصوى إلى هذا الشموخ بالأمن نظرًا لأن الإحساس بالطمأنينة أصبح ضرورى وينبى أن تحاط به حياة النفس والطفل خصوصًا فى السنوات الخمس الأولى من عمره.. وبالمقابل يمكننا أن نقول بأن الإنسان البالغ نفسه فى حاجة أيضًا إلى مثل هذه الشموخ بالأمن وإلا لما كانت حياته معرضة للمخاطر المستمرة والمخاوف المتصلة وليس من شك من أن الإنسان الذى تسببت به مخاوف الفشل

أو مخاوف المجهول أو مخاوف المستقبل أو الخ يكون بعيد عن أن يكون شخصية متكاملة، يمكن الركون إليه أو شخصية متزنة يمكن الاعتماد عليها ولكن لابد لنا من بادی الأمر من التفرقة بين نوعين من المخاوف، هما مخاوف سوية تلاحظها لدى العاديين من الناس والخوف من الخطر والخوف من المستقبل والخوف من الموت... والخوف من المرض أو العدو والمخاوف المرضية لا تلتقى بها إلا لدى الشواذ أو المصابين نفسياً أو المنحرفين نفسياً من الناس كالخوف من الغرياء والخوف من النساء والخوف من المجتمع. والخوف من العمل، والخوف من المسئولية إلخ. وقد يكون من الطبيعي للجنس الواحد أن يتردد قبل الاقدام على الاختلاط بالجنس الآخر ولكن هذا التردد قد يستحيل إلى خوف مرضى حيثما يصبح الشاب عاجزاً تماماً على تحقيق أى ضرب من ضروب الاتصال بأى فرد من أفراد الجنس الأخرى وليس هناك أدنى غرابة فى أن يخشى المرء المرض وأن يحاول الاعتماد بنفسه عن مواطن العدوى ولكن الغرابة فى أن يفسل يديه عقب مقابلة يصافح فيها شخصاً آخر!

وفى مثل هذه الحالات يتحول الخوف من المرض إلى مرض الخوف الذى هو مرض نفسانى قد يصح أن نطلق عليه.. فى هذا الصدد اسم مرض النظافة وليس غريباً فى شىء أن يتردد المرء قبل الاقدام على تنفيذ أى عمل كبير أو أى مشروع خطير ولكن الغريب أن يستمر التردد فيشل إرادته تماماً وعندئذ لا يلبث أن يصير عنده خوفاً دائم من المسئولة وعجز تام عن العمل وهكذا نرى أن الخوف المرضى هو فى معظم الأحوال أعراض تصاحب العديد من الأمراض النفسية لأنها أمراض غريبة تولدها موشرات وهمية. أو منبهات غير واقعية فالطفل الذى اعتاد فى طفولته الخوف من الظلام أو الذى تكونت شخصيته فى ظل نظام تربيوى صارم. نقول أن مثل هذا الطفل قد يكون معرصة. أكثر من غيره - الموضوع فريسة مرض العصاب أو المرض النفسى وكثيرا ما يقترب الخوف بالقلق لأن الطفل الذى نشأ على الخوف لا يمكن أن يكون طفلاً آمناً. ومن ثم فإنه سرعان مايقع فريسة الخوف وشتى أنواع القلق، وحين يمرض الطفل أن الصراعات قد تكلفه الكثير فإن خوفه من الكبار وحرصه على تجنب الآخرين قد يؤيدان

به إلى الكذب وإذا كان من المعروف أن الخوف أيضاً حليف الكذب والخداع والتضليل. فذلك لأن الطفل الخائف كما تعلم قد يجد نفسه مضطراً إلى اصطناع أساليب المراوغة والتحايل ولا شك أن النظام الارهابي التريوي الذي ينشأ في كنفه جيل من الأجيال قد يعتاد فيه الأطفال أساليب سوية فلا يجدون بدا من الاستجابة إلا يشتت مظاهر الخوف وعندئذ تنعدم الثقة بين الكبار والصغار، ويفقد الطفل كل إحساس بالأمن وتستحيل الحياة الاجتماعية.



الخوف من الفشل

نحن نخاف الفشل ولكننا مع ذلك نخاطر بأنفسنا لماذا؟

بيد أننا لو عمدنا الآن إلى الانتقال من هذا المستوى السيكولوجي إلى المستوى الميتافيزيقي للخوف لأقنينا أن الإنسان طفلاً كان أم رجلاً بدايئاً أم إنسان متحضر لا يخرج عن كونه حيواناً ينشد الأمان ويسعى جاهداً في سبيل الظفر بالهدوء والاستقرار والاطمئنان وهو حين يصطدم بالعوائق والمقبات فإنه لا يلبث أن يدرك أن حياته لا يمكن أن تكون سلسلة من المكاسب والانجازات والانتصارات فقط وهنا يظهر الخوف من الفشل وكأنه تعبير عن خوف الإنسان من الزمان وقلقه على المستقبل وجزعة من المجهول أو حرصه على التمسك بأهداب الحياة والإنسان يخشى أن يفشل في الحب ويخشى أن يفشل في علاقات اجتماعية ويخشى أيضاً أن يفشل في عمله وهذا الخوف من الفشل على مستوى الحب والعلاقات الاجتماعية والعمل هو الذي يتسم بطابعه معظم سلوك الإنسان مهما يكن من أمر ذلك التكامل أو التوافق أو الاتزان الذي تستتظر به الذات البشرية وفي هذه المرحلة - أو تلك من مراحل ترقبها النفس فإن من المؤكد أن هذا الاتزان معرض للاختلال في كل لحظة، وأن ذلك التوافق مهدد بالانهيار في كل لحظة وحين والسبب في ذلك أن حياة الإنسان لاتكاد تخلو في أية لحظة من الأخطار والصعاب والمفاجآت والمواقف المباشقة ولو كان عالمنا خلواً تماماً من كل خطر لكان عالمنا ميتاً

لأحياة فيه ولا معنى له ولكن الإنسان لحسن حفظه أو لسوئته يحيا باستمرار على حافة الخطر ويكاد وجود الإنسان نفسه أن ينقضى فى عملية البحث عن الأمان والعمل على استبعاد أسباب الخطر وليس فى وسع الإنسان أن يستخدم حريته دون أن يخطر بنفسه أو دون أن يفامر بحياته والإنسان كل انسان يريد أن يتجنب المخاطر ويحاول أن يتعلم بنفسه على كل المصاعب. ولكن من المؤكد مع ذلك أننا لابد من أن نجد أنفسنا مضطرين إلى التقدم على أشلاء البيانات المرفوضة والحلول المطروحة والراحة النفسية المنبوذة أن نروحنا نحو المطلق لابد أن يصطدم بحدود التمام وما نشأت مشكلة الشر إلا لأن الإنسان كائن متناه يرفض أن يكون التامى هو الكلمة الأخيرة فى دراما حياته الناقصة إننا جميعاً نرتفع عما بين أيدينا من حقائق ثابتة وبيانات جامدة لكى نحشد بأنفسنا نحو الشكوك والمريب وشتى ضروب القلق!

ومن العجيب أننا نعشى «المجهول» ونحبة فنحن نقذف بأنفسنا نحو المخاطر دون أن ندري أننا بذلك نفتتح عالم المخاوف والحقيقة تقال أن انعدام المشكلات لايمكن أن يعنى بالنسبة إلينا سوى الموت المحقق وحسبنا أن ننظر إلى كل من العالم والفيلسوف ورجل الأخلاق ورجل الدين لكى نتحقق من أن كل هؤلاء يواجهون الخطر ويواجهون الشك ويخطرون بأنفسهم فى سبيل إحراز بعض القيم أو الظفر بشئ ذى بال! إن كل منا يعرف أن الحياة البشرية عموماً والحياة الخلقية بصورة خاصة لايمكن أن تخلو تماماً من المخاطرة لأنها تقوم على الاختيار الحر فالإنسان الذى يخطر إنما يقيم الدليل على أنه موجود بشرى يملك حرية إبداعية ويستطيع أن يلتزم أمام ذاته وأمام الآخرين فى عالم انساني حافل بالمعانى والقيم ومهما يكن من أمر ذلك الخوف الطبيعى من الفضل، وتلك الرهبة الفريزية من المجهول فإن الإنسان لايملك سوى الاندفاع نحو المستقبل واتقاً من أن كل ما يمكن أن يصل إليه بدون مخاطر لا يمكن أن يكون إلا شيئاً تافهاً عديم القيمة! وهذا ما عبر عنه أحد الباحثين المعاصرين عندما كتب يقول:

إن من لا يخطر بشئ لا يمكن أن يكون هو نفسه شيئاً، إن الذات الإنسانية قد تريد أن تحسب لكل شئ حسابه. وأن نمتنع عن القيام بمقامرات غير أكيدة وأن تكف عن المخاطرة بحياتها فى عالم المجهول ولكن التجربة سرعان ما تثبت لهذه الذات إنه ليس

فى وسع أحد أن يرى كل شيء وأن يتقبأ مسبباً بكل شيء وأن يقضى بصورة كاملة على كل خطر.



أثر الحضارة والعلم فى مواجهة الخوف

مهما نجعت الحضارة الحديثة فى التقليل من عدد المخاوف التى تتهدد حياة البشر، بل مهما وضعت نصب عينيها القضاء نهائياً على أسباب الخوف فى حياة الإنسان.. فإن التقدم العلمى نفسه لن يلبث أن يصبح أثراً بعد عين سواء أنه استطاع بالفعل أن يقضى تماماً على عنصر المخاطرة الذى ينطوى عليه المصيرى البشرى أم لا. والحق أن حياة كل فرد منا نهب للصدفة والاتفاق عرضة للخطر أو الفشل دون أن يكون فى وسع أحد التكهّن سلفاً بأن مصيره سوف يكون مصيراً محققاً أكيداً. لاكتنفه الشكوك والريب ولا تحيط به أسباب الخطأ أو الفشل وقد يكون من مصلحتنا أن نسلم منذ البداية بأن طرقتنا فى الحياة، وأساليبنا فى السلوك محوطة بأسباب الشك والارتباب محفوفة بأشكال جديدة من المخاوف والمخاطر وبالتالى فإنه لابد لنا من مواجهة مصيرنا بشيء غير قليل من الشجاعة والذكاء وحب المخاطرة وليست الشجاعة فى الحقيقة سوى تلك الإرادة الحرة التى تأخذ على عاتقها مواجهة الحاضر وثقة من أن المستقبل سوف يكون فى جانب منه مجرد امتداد لذلك الحاضر.

إن الإنسان بطبعه ويفريزته ويمقله أيضاً يرنو دائماً إلى عالم هادئ سميء. تزول عنه المخاطر والمصاعب وتمضى منه المخاوف والأوهام والوساوس ولكن هل بالإمكان تحقيق هذا الحلم الإنسانى وهذا العالم الخيالى الأسطورى.

أن هذا العالم اللاواقعى بعيد جداً عن دروب الحياة الطبيعية الاجتماعية وغير مهيباً أتبناً لمسكن البشر وذلك أردنا أو لم نرد التجربة تدلنا على أنه ليس فى حياتنا «مطلق» يقدر أن يقضى على هواجسنا ومخاوفنا بصورة شاملة ولا يعنى هذا أن نفقد الأمل فى

اصلاح الإنسان. أو ليس ما يدعونا إلى التفاضل ومستقبل البشرية.. والحقيقة الملموسة التي نترأى لنا هي أن الحياة البشرية ستبقى مخاطرة ميتافيزيقية لن يستطيع أحد أن يضع لها الكلمة الأخيرة.



الخوف من الفشل وخوف من المجهول

نحن البشر لانكاد ننجح في حل مشكلة واحدة من تلك المشكلات العديدة حتى تتبثق أمام عيوننا مشكلات أخرى جديدة لم تكن لنا في الحسبان وربما كانت اشارة الموت في وجهنا البشرى هي انعدام كل أشكال الحياة فليس من التفاضل في شيء أن يتمام الإنسان عن كل تلك المشكلات أو أن يدعم لنفسه أن العلم سيكون هو الكفيل بعلاها في الآتى القريب وإنما حسب الإنسان أن يعترف بأنه يحيا في عالم متناه حافل بأسباب الشر والخطأ والنقص. والصراع، والفشل. والموت وأنه ملتزم في الوقت نفسه بأن يواجه كل تلك المشكلات بعلمه وذكائه وشجاعته وحرية!

ولو أننا توقفنا الآن عند ظاهرة، والخوف من الفشل باعتبارها صورة مألوفة من صور الخوف البشرى لوجدنا أن هذه الظاهرة حليلة الرغبة في النجاح مع الشعور في الوقت ذاته بمدم وجود ضمانات كافية تكفل للذات ماتصبو إليه من نجاح. فالإنسان يحيا في عالم ملئ بالتهديدات وهو يشعر بأنه مهما تكن درجة قوته فإن ضريات القدر أو عوامل الصدفة، أو أخطار المالم الخارجى قد تجئ فتحبط مشروعات وتسبب في افساد خططه أو تعمل إلى عرقلة أهدافه ومادام الإنسان عاجزاً عن تحقيق التوافق المطلق بين الداخلى والخارج فإنه لابد أن يجد نفسه مجبراً إلى التسليم بأن نرى المالم بقواه المظلمة الفاشمة لايمكن أن يكون أمراً محتوماً يسيطر عليه بارادته ويتحكم بحريته في تهيئة أسبابه وبواعثه ومعنى هذا أنه ليس للإنسان على المجهول بدءاً وهذه الحقيقة وحدها هي الأصل في خوف الإنسان من الفشل بيد أننا لوتساءلنا ماذا عن أن يكون هذا المجهول

الذى نخافه ونخشاه ونهبننا لوجدنا أن المجهول قد يمنى فى نظرننا الميب أو المستقبل أو القدر أو المصير أو الصدفة أو الاتعلق- إلخ وإيا ما كان المعنى الذى ننسبه إلى هذه الكلمة، فإن من المؤكد أن الجانب الأكبر من خوفنا من الفشل راجع إلى خوفنا من المجهول وأية ذلك أننا نحيط المستقبل بأغلفة سحرية من الأساطير وعندئذ لا نلبث أن نقع فريسة لمتولوجيا المجهول وكان ثمة قوة غيبية تأبى إلا أن تقاوم رغباتنا وتناهض مشروعاتنا وتعمل على أحباط غاياتنا وحينما يتوهم الإنسان أن الكون بأسره لايمثل سوى مجموعة من الأخطار أو التهديدات فهناك قد يتخذ الخوف من المجهول طابع الخوف الطبيعى من عدو شرس لايمكن للإنسان سوى اليفضاء والعداء وينسى الإنسان أو يتناسى أن الخارج لايمكن أن يكون مصدر رُعب وفزع اللهم إلا إذا جاء الداخلى فاستسلم له تمامًا ووقع تحت سيطرته نهائيًا دون أن يحاول تأويلة أو تفسيره أو تغييره أو حتى مجرد العمل على تقديم قراءة جديدة له على ضده كما يقول التعبير الفرنسى.

والواقع أن مهما تكن ضريات القدر أو عثرات الحظ فإن الإنسان لايمكن أن يكون مجرد الموية فى يد ذلك المجهول الذى يخاف ويرهبه ونحن نخاف الفشل فى كل لحظة ولكننا نعلم فى الوقت نفسه إن نجاحنا رهن بمدى قدرتنا على تحويل المائق إلى واسطة ولابد للإنسان أن يبقى سيد المعنى لكل الأحداث المستقبلية المجهولة ويكون هو المتحكم فى دلالات الأحداث ومطلبا بقيت الذات البشرية قادرة على المقاومة ورفضت الاستسلام سواء أكان ذلك أمام العذاب أم أمام الهزيمة أو الموت فلا بد من أن تبقى هى المتحكمة فى المعانى المسيطرة على الدلالات وليس أعمى فى الخطأ من أن يتوهم الإنسان أن الفشل أو النجاح أو السام أو القنبلة أو اليأس أو الأمل وقائع تقدم إليه من الخارج وكأنها هى مجرد نتائج حركتنا الذاتية وقبولنا الشخصى ومن هنا فإن الخوف من الفشل قد يكون فى بعض الأحيان أرهاصًا للفشل واستسلامًا خفيًا ينطوى على معانى الهزيمة أو الإقرار بالهزيمة وإلا ففيم الخوف من الفشل. ونحن نعلم أقصى الأحداث التى قد يجيئنا بها المستقبل. وأقصى المهن التى يمكن أن يبتلينا بها القدرُ لايمكن أن تكون أكثر من مجرد

تحذيرات تدعونا إلى معاودة النظر في خططنا ومشروعاتنا وتذكرنا بضرورة مراجعة أهدافنا وغاياتنا بل ألا يحدث في أغلب الأحيان أن يكون الفشل مجرد تهديد لبعض الأوهام أو تصحيح لبعض الأخطاء دون أن يكون له طابع الاحباط أو الهزيمة؟ وهذا يدعونا إلى التساؤل التالي:

هل من صلة بين الخوف من الفشل والشعور بالمعجز؟

أن الخوف من الفشل قد يكون أحياناً مجرد عرض من أعراض الشعور بالمعجز أو الإحساس بالنقص. ومعنى ذلك أنه حينما يتزايد إحساس الفرد بحالة الخطر أو حينما يخيل إليه أن الخارج لابد من الضرورة من أن يكون أقوى من الداخل فهناك لابد من الخوف من الفشل من أن يكون ثمرة لهذا الشعور بالمعجز بيولوجياً كان أم عقلياً أم غير ذلك. وقد شرح لنا فرويد معنى الخطر وعلاقته بالشعور فكتب يقول: أن حالة الخطر تتكون من تقدير الشخص لقوته بالنسبة إلى مقدار الخطر من اعترافه بمعجزه أمامه عجزاً بديناً إذا كان الخطر موضوعياً وعجزاً نفسياً إذا كان الخطر غريزياً وفرويد يوضح لنا هذا المعنى بتسجيله لبعض مخاوف الأطفال فيقرر أن الطفل الذي يشعر بالخوف حينما تتركه أمه. إنما يخاف في الحقيقة من عدم القدرة على إشباع حاجاته ورغباته التي كانت تقوم الأم بأشباعها ومع هذا أن شعور الطفل بالمعجز في هذه الحالة مع شوقه بالوقت نفسه لأمه. هو المامل الرئيسي المسبب لخوف الطفل وهي هذا يقول فرويد أن الموقف الذي يمتربه الطفل خطراً والذي يريد أن يحمي نفسه منه إنما هو حالة عدم الإشباع وزيادة التوتر الناشئ عن الحاجة وهي حالة يكون فيها الطفل عاجزاً.

وليس من شك أن هذا الشعور بالمعجز يختلف باختلاف مراحل الحياة ويتغير مضمون حالة الخطر نفسها كما أوضح لنا فرويد بالتفصيل في كتابه المعروف باسم القلق ولكن المهم أن العديد من البشر يظلون أطفالاً في سلوكهم إزاء الخطر فيستجيبون لحالات الخطر القديمة كما لو كانت قائمة بالفعل. دون أن ينجحوا مطلقاً في التغلب على العوامل القديمة المسببة للقلق.. وإذا كان فرويد يطلق على أمثال هؤلاء اسم

العصابيين فذلك لأنه يرى أن خوفهم من الفشل قد استحال إلى خوف مرضى.. وليس
يعنينا أن نتوقف عند نظرية فرويد التي ترجع الخوف والقلق إلى الاحباط والإخفاق
والحرمان الجنسي وإنما حسبنا أن نقول أن معظم الخوف أو المخاوف المرضية لا تنفك
عند الخوف من الفشل بل هي تمتد إلى مخاوف وهمية يحاول المرضى أنفسهم تفسيرها
بقولهم أنهم يخافون من الجنون أو يخافون من الموت... أن الخوف من الفشل سواء كان له
ما يبرره موضوعياً أم كان مجرد وهم عصائى يرجع إلى أسباب حسية محضة ولا بد من
أن يقترب بحالة خطر يشعر معها الفرد بمجزء أو نقصه.. وكثيراً ما يحاول الفرد التغلب
على هذا الشعور بأساليب دفاعية ملتوية فتراه يلتجئ مثلاً إلى مذهب القضاء والقدر
لكي يحتفى ضد خطر الحدث أو الأحداث باللجوء إلى قوقمة الجبرية الأمانة ونراه
يلتمس في الاستسلام والتشاؤم تعبيراً عن قدرته على الاستبصار بالحدث أو الأحداث
وإثقا من أنه يعرف سلفاً أنه لا بد للأمور من أن تجرى على أسوأ نحو ممكن ولو قدر
للأمور أن تتحسن لكان ذلك كسباً لم يكن في الحسبان وإنما لو قدر لها أن تسوء لكان
عزاؤه أنه استطاع سلفاً أن يتبأ بكل شيء وفي كل هذه الأحوال ترى الفرد يملك سلوك
النمامة التي تخفى رأسها وفي الرمال حتى لا ترى العدو الذي يهددها أو الخطر الذي
يحيط بها صحيح أن الخوف من الفشل هو في أصله - شعور زائد بحالة الخطر ولكن
المحاولات التي يبذلها الإنسان عادة في سبيل التغلص من هذا الشعور المتزايد بالخطر.
قد تستحيل في بعض الأحيان إلى محاولات فاشلة تنتكر لمواقع الخطر وكان أصحابها
لا يريدون أن يروا الواقع على ما هو عليه لأنهم يلتمسون في الوهم ملاذاً لأشباع حاجتهم
إلى الشعور بالأمن، وهكذا نرى أن الخوف من الفشل في أغلب الأحيان يتحكم في سلوك
الفرد وخاصة حين يشعره بنقصه إزاء حالة الخطر التي تهدده بصورة مستمرة.



هل الخوف من الفشل خوف من الحياة؟

هناك بعض النظريات السيكلوجية جديدة بالإشارة إليها يربط أصحابها الخوف من الفشل بأنماط أخرى من الخوف كالخوف من الحياة عند (رانك) والخوف من التفرد عند (أريك فروم) والخوف الذى هو قلق من التقدم والاستقلال الفردى وهو يظهر عند احتمال حدوث أى نشاط ذاتى للفرد وعندما تريد امكانياته أن تخلق ابتكارات جديدة أو تعمل على إيجاد تغييرات جديدة فى شخصيته أو عندما يريد الفرد أن يكون علاقات جديدة مع الناس ويظهر القلق فى هذه الحالات. لأن تحقيق هذه الامكانيات يهدد الفرد بالانفصال عن علاقاته وأوضاعه السابقة.

وبهذا المعنى يكون الخوف من الحياة مجرد خوف من الانفصال أو خوف من التفرد فى حين أن من شأن الفرد فى الأصل أن ينزع نحو استعادة الوحدة فيما بينه وبين بيئته. نجد أن خبرة التقدم والوعى تجئ متهددة بالانفصال عن تلك البيئة وبذلك يكون الخوف من الحياة مجرد جزء من الاستقلال والاعتماد على الذات. وأما الخوف من التفرد عند أريك فروم فهو عبارة عن جزء من الحرية وحذف من مخاطر الحياة، الفردية، والواقع أن الطفل يقضى فترة طويلة من فترات حياته معتمدًا على والدته.. وهذه الفترة التى تقترب باحساس الطفل بالأمن هى التى تقيد به بعض القيود الأولية. وتجعله يحن باستمرار حتى بعد نموه إلى الاحتماء بأمن الحياة الدافئة فى أحضان الأمومة وليس التفرد فى رأى (فروم) سوى تمهيد عن تزايد نمو الطفل بحيث يزداد تحرره من الاعتماد على الوالدين ويتحقق له نوع من الخلاص أو النجاة من القيود التى كانت تربطه بكل من الأب أو الأم ولكن لما كان اعتماد الطفل على الأبوين وارتباطه بهما عن طريق تلك القيود الأولية مظهرين من مظاهر إحساسه بالأمن وشعوره بالانتماء إلى الجماعة فليس بدعًا أن يجئ نمو الشخصية واتجاهها نحو الاستقلال الذاتى فيهددان هذا الشعور بالأمن ويولدان ضررًا من الاحساس بالجزء والقلق والحقيقة أن خوف الإنسان من الفشل كثيرًا ما يكون تمهيدًا عن خوفه من الحياة يجئ معها من معانى التفرد والحرية والاستقلال وكل

منا يملق أهمية عظمى على النجاح فى الحياة لأننا نتوهم أن الحياة لاتعنى شيئاً بدون ذلك النجاح الذى يكفل بنا الشعور بالرضا والاحساس بالقيمة الذاتية ولكننا نشعر فى الوقت ذاته بأن عملية الصراع من أجل النجاح لابد من أن تضمننا وجهاً لوجه أمام القوى الطبيعية من جهة والظروف الاجتماعية من جهة أخرى ومن ثم فإننا نشعر بأننا ممرضون للفشل فى كل لحظة نظرًا لأننا لسنا وحدنا الذين نفعل فى مصيرنا لأنفسنا وبأنفسنا ومع ذلك فإننا لانجد بدءًا من التسليم بأن الحياة تضطرننا إلى التفرد والحرية، ومن ثم فإننا لابد أن نخشى المستقبل وذلك المجهول ونخاف من الفشل وقد تكون كلمة فشل فى قاموس القيم البشرية مجرد تعبير عن انعدام ثقة الإنسان بنفسه أو افتقاره إلى الاحساس بقدرته الذاتية أو خوفه من مواجهة الحياة لحسابه الخاص، وتبًا لذلك فإن الخوف من الفشل قد يكون مجرد مظهر لشعور الفرد بوطأة التفرد. وفداحة الحرية وعيب المسئولية وخطورة الموقف البشرى.



ما هى حقيقة الخوف من الفشل؟

هل يكون الفشل والخوف منه عرضاً؟

يقول بعض علماء النفس أن الخوف من الفشل عرضاً من أعراض السعى وراء النجاح وأن الفرد فى كثير من المجتمعات الرأسمالية قد أصبح يحرص أكثر ما يحرص على النجاح ومن ثم فقد صار حرصه البالغ على النجاح سبباً من خوفه المتواصل من الفشل. بمعنى أن الخوف من الفشل لم يعد سوى مجرد عرض مصاحب لتلك الحالة النفسية الأليمة التى يعانىها الإنسان الماصر فى سمية اللاهث نحو الطفر بالشهرة والنجاح وتقدير الآخرين والواقع أن نجاح الفرد لم يعد مرهوناً بقيمته الذاتية، بل هو أيضاً رهنا بمدى نجاحه فى بيع شخصيته فى سوق المعاملات الاجتماعية.

وهذا ما عبر عنه أريك فروم بقوله: أن الفرد فى المجتمع الحديث قد أصبح بمثابة بائع من جهة وسلعة من جهة أخرى لأن النجاح فى نظره قد أصبح رهنا بمدى قدرته

على الظفر بأعلى سعر ممكن ثمننا لشخصيته التي يبيعها للآخرين ومن هنا فإن النجاح في الكثير من المجتمعات الحديثة لم يعد بمعنى اهتمام الفرد بحياته وسعادته وحرصه على تنمية ذاته وتحقيق شخصيته وأصبح الآن وفي كل زمان معنى اهتمام الفرد باحتذاب الآخرين أو مشاركتهم مجرد ثمرة عقلية السوق التي أصبحت تغلب على كل تفكير الإنسان الرأسمالي المعاصر فهذه العقلية القائمة على مبدأ التنافس تجعل من النجاح عملية تجارية يقوم بها الفرد في سوق المبادلات الاجتماعية والمعاملات الاقتصادية من أجل الوصول إلى الشعور بقيمته الذاتية من خلال تقييم الآخرين وتقديرهم مدى استحقاقه أو جدارته ولكن الجدارة هنا ليست رهنا بميل الفرد أو قدراته بل هي متوقفة على شروط خارجية ليست له عليها بسلطان.. وحين يشعر الفرد بأن نجاحه متوقف على مثل هذه الاعتبارات الخارجية التي لا يملك هو نفسه التحكم فيها أو السيطرة عليها فهناك قد تتولد في نفسه مشاعر الخوف والقلق وانعدام الطمأنينة.

أن الفرد الذي يشعر بأن قيمته الخاصة لا تتوقف على المزايا الشخصية التي يمتلكها أو الصفات البشرية التي يتمتع بها بل تتوقف على نجاحه الخارجي في سوق قائم على التنافس أو عرضه للتغيير المستمر تحت تأثير تقلب الظروف. نقول أن مثل هذا الفرد لا بد أن يجد نفسه نهياً لحكم الآخرين عليه وتقييمهم له. وكان تقديره لذاته هو مجرد انعكاس لتقدير الآخرين له ومعنى هذا أن رغبة الفرد الملحة المارمة المتطلعة نحو النجاح لا بد أن تقترب بضرب من الخوف البالغ من الفشل خصوصاً حين تجئ تقلبات السوق فتغير هذا المعيار الأوحده للحكم على قيمة الفرد وليس الشعور بالنقص والأحاساس بعدم الطمأنينة والخوف المستمر من الفشل سوى أمراض مصاحبة لهذا السمي اللاهت وراء النجاح.

وقد لاحظ بعض علماء النفس المحدثين حينما يصبح لسان حال الفرد أنتى على نعو ماتريدون لى أن أكون بدلا من أن يكون لسان حاله أنتى حين ما أعمل فهناك لا بد للفرد من أن يشعر باغترابه عن ذاته إذا لا يصبح المهم عنده أن يحقق ذاته ويستخدم قدراته بل أن يبيع نفسه أو يحيلها إلى مجرد سلعة ومعنى هذا أن المفهوم الرأسمالى للنجاح كثيرا ما يزعزع احساس الفرد بهويته أو ذاتيته إذا ألا يمود هذا الإحساس مرتبط بشعور الفرد

بقدراته بل يصبح توثيق الصلة بحكم الآخرين عليه أو رأى الغير فيه ! وهكذا نجى احساس الانسان بالشهرة والنجاح والنفوذ والمركز والاجتماعى عن فتح محل شعوره بذاته . أما احساسه بهويته ومثل هذا الموقف قد يضطره إلى الحرص بأى ثمن على استبقاء الدور الذى اقتربت شهرته به فى أعين الناس فيصبح وجوده حينئذ متوقفا تماما على الطريقة التى يحكن بها عليه الآخرون . إن خوف الإنسان الحديث من القلق والفشل وكثيرا ما يقترن بعملية اغترابه ذاته وانحداره إلى مستوى السلفة التى تباع فى سوق المعاملات الاجتماعية .. وسعيه الجهد وراء الحصول على الشهرة والنجاح .



هل من سبيل إلى تجاوز معيار النجاح أو الفشل؟

يتساءل الإنسان: اليس فى استطاعة الفرد أن يملو كل من النجاح والفشل لكى ينظم حياته دون خوف من الفشل . ودون تلهف على النجاح اليس من استطاعة الإنسان أن يحكم على حياته وحياة الآخرين بمعيارا آخر غير معيار النجاح والفشل . بل: ألا تدلنا التجربة بعض الأحيان على أنه قد يكون ثمة نجاح اشرف منه الفشل كما أنه قد يكون ثمة فشل أسوأ منه النجاح .

الواقع أننا نلاحظ فى بعض المجتمعات أن مفهوم النجاح قد أصبح يقترن فى أذهان الكثيرين بمعانى الحصول على الثروة والتمتع بموقور الصحة أو الظفر بالشهرة والأمجاد ، وهذا هو السبب فى أن معظم الناس قد أصبحوا يحسدون النجم السينمائى الساطع ورجل الأعمال الناضج والرجل السياسى المتمتع المرموق . وكان النجاح رهن بتلك القيم المبتذلة التى لا تكاد تقدر بموقور الثروة والصحة والشهرة وكسب ود النساء وتأبى الحياة إلا أن تظهرنا على أنه مهما يكن فى قيمة أمثال هذه الخبرات ، فإن حلم القيم الحقيقى لايد من أن يملو على معيار النجاح والفشل ، على نحوها فقد صورة خيالات الطفولة هناك مشاهير لم يستطعوا أن يظفروا فى عصرهم بمثل هذا النجاح بينما ظفر غيرهم غير ذوى المواهب بشهرة كبيرة ونجاح مرموق . ولاعجب فى أن يكون النجاح

أحياناً علماً على الفشل! بدليل أن كثيراً من المتأزين قد عاشوا مفغورين بينما حظى بالشهرة غيرهم من الفاشلين أو أهل المواهب الصغرى.

لا يستطيع أى إنسان أن يقاوم الرغبة فى الوصول والحرص على الظفر بالشهرة والنزوع نحو بلوغ مكانة اجتماعية مرموقة. ولكن من المؤكد أن الشرط الأول للحياة الأخلاقية الصحيحة هو رفض الوصولية بكلفة صورها. ولفظ الشهرة بكل مستلزماتها ونبذ المكانة الاجتماعية التى لا تقوم إلا على معيار النجاح المادى الصرغ إتنا نعى بذلك أنه لا أهمية على الإطلاق لحكم الآخرين أو أنه لا قيمة البتة للصورة التى يحكمها لنا الوسط الاجتماعى عن شخصنا. بل كل ما نمنيه هو أن النجاح الحقيقى لا يمكن أن يقاس بأمثال هذه الأحكام الجماعية التى قد لاتخلو من نذق أوسطحية أو تهافت وحينما يتقبل الإنسان بعض المعانى الجاهزة من المجتمع الذى يعيش فى كنفه أو البيئة التى يعيا بينها فإنه سرعان ما ينظر إلى نفسه بعيون الآخرين. دون أن يرى أن الأصوات التى تصفق له اليوم قد تعود ولا تصفق له غدا والحق أن وفاء الإنسان للقيم وإخلاصه لنفسه بوصفه عظماء البشرية إن لم يكن فى حياتهم فبعد مماتهم! وليس من شك فى أن الأصالة الحقيقية لا يمكن أن تقاس بمعيار النجاح والفشل، فضلاً عن أنها لا يمكن أن تقنع بأحكام الناس القائمة على نظام الأشياء. فليس من القرباة فى شئ أن نراها أحياناً تزيد من بعد المسافة التى تفصلها عن الواقع الاجتماعى الراهن وربما كلن من بعض سمات الأبطال والعظماء العباقرة إنهم يظلون دائماً مخلصين لذلك القانون الأخلاقى الذى يحرم عليهم الوصول وكأنهم يمتقدون أن كل من يحكم على نفسه بأنه قد أصبح أصلاً فقد سجل على نفسه الفشل. فالأصالة الحقيقية هى تلك التى تأبى التسليم بوجود حلقة نهائية وترفض وهم الوصول أو التحقق أو الاكتمال واثقة أنه ليس ثمة معركة قد خسرت نهائياً وطالما كلن هناك نشاط، ابداعى فسيتحقق عن طريقه امتداد الحياة البشرية. واتساع رقعة القيم الإنسانية. فلن تكون الكلمة الأخيرة لمعيار النجاح والفشل على المستويين الشخصى والاجتماعى بل ستكون الكلمة الأخيرة لإيمان الإنسان بالقيم وثقته فى ذاته بوصفه حامل القيم ووفائه للحياة وأسباب الحياة.



الخوف من الشيخوخة

قد يكون الخوف من الشيخوخة صورة من صور الخوف من الفشل. فإن الشيخوخة مظهر من مظاهر انحلال الحياة وإدبار الشباب وهموم المرض ودنو الموت ونحن نخاف من الشيخوخة لأننا نخشى أن تكون هذه المرحلة الأخيرة من مراحل الحياة ايداًناً بالفشل وانحداراً إلى هاوية الفناء وقد حاولت الكاتبة الوجودية سيمون دى بوفوار فى كتاب لها بعنوان (الشيخوخة) أن تصف لنا تلك التجربة الأليمة التى يعانىها الإنسان حين يشعر بأنه قد أصبح قاب قوسين أو أدنى من الموت! ونحن نعرف كيف أبرز فلاسفة الوجوديين دور الوعى الجسمانى فى تنمية شعور الإنسان بذاته فليس عجباً أن نراهم يهتمون بدراسة شتى الخبرات المعاشة التى تقتزن بهذا الوعى الجسمانى عبر المراحل المختلفة من العمر. وإذا كان اكتساب الطفل لذاته لا يكاد ينفصل عن اكتشافه لبدنه فإن رؤية الرجل المسن أو الشيخ الطاعن فى السن لإماتات الشيخوخة التى قد تبديها له المرأة قد تمثل أحياناً حدثاً خطيراً فى حياة الإنسان.

والحقيقة أن لتجربة المرأة دوراً كبيراً فى حياة الموجود البشرى فإن هناك صلة وثيقة بين رؤية الطفل نفسه فى المرأة من جهة وتمرفه على أداته أو معرفته لنفسه من جهة أخرى وقد يكون الإنسان من بين جميع الكائنات. الكائن الوحيد الذى يعرف صورته بوصفها كلها. أن لم نقل بأنه الموجود الوحيد الذى يعرف نفسه من خلال صورته. ومعنى هذا أن العلاقة وثيقة بين تجربة المرأة من جهة والشعور بالهوية أو الذاتية من جهة أخرى ولعل هذا هو السبب فى أن احساس المرء بالشيخوخة كثيراً ما يقتزن خصوصاً لدى المرأة رؤية صورته أو صورتها فى المرأة. وكان الإنسان لا يرم الأمن الخارج دون أن يكون قد شعر بذلك من الباطن أو دون أن يكون قد استشعر ذلك التعنيد فى صحيح حياته الباطنية (وقد روى لنا الكاتب الفرنسى فرانسو فوريال أنه كان ينهل حينما رأى صورته لأول مرة على شاشة السينما فما كان يظن أن ذلك الشيخ المعجوز الذى كان يجلس فى صالونه هو فرانسو دوريال ولم يكن شكل ذلك الرجل وحده هو الذى أذهله، بل لقد كانت

بذات صوته أيضاً مثار دهشة كبيرة له وإلا فهل يكون هذا الشيخ الهرم الطاعن في السن هو أنا؟



لماذا يرفض الإنسان شهادة المرأة

والإنسان يرفض دائماً شهادة المرأة. والسبب في ذلك أن هناك في العادة ضرباً من المسافة بين المعطيات البيولوجية الماثلة لدينا من جهة والوعى المتوفر لدينا عن تلك المعطيات البيولوجية من جهة أخرى ومعنى هذا أننا قد نرفض شهادة المرأة لأننا نشعر بهويتنا عبر تجاربنا الوجودية السابقة فيخيل إلينا أننا ما نزال ذلك الشاب القوى الذي كناه في مرحلة سابقة من مراحل العمر، وكان من شأن هذا الشعور بالهوية أن يجعلنا نرى أنفسنا عبر الذاكرة لا المرأة وربما كان من بعض أفضال الله على البشر أنه جعلهم لا يرون أنفسهم كما يرون الآخرين أو كما يراهم الآخرون فتحن نرى علامات الشيخوخة ترتسم على وجوه الآخرين بينما لا يخطر على بالنا أنهم هم أيضاً يلمحون على وجوهنا تلك الخطوط العميقة الفائرة التي خلفها الزمان، وقد تشاء الظروف أن يلتقى المرء بمد غياب طويل برقيق من رفاق الصبا فإذا به لا يكاد يصدق أن هذا الشيخ الذي جلل الشيب رأسه هو ذلك الشاب المتوثب الذي كان وجهه ينبض حيوية ونشاطاً.

وقد تعود إلى المرأة نلتبس فيها الإجابة على هذا السؤال أترانا نحن أيضاً قد تجاوزنا ربيع العمر ولكننا في معظم الأحيان قلما نفهم لغة المرأة أو قلما نجد في نفوسنا استعداداً لفهم تلك اللغة أو نميل بطبيعتنا إلى التفرقة بين شباب الشيوخ وشيوخ الشباب فتعرض أنفسنا بأننا حتى إذا كنا قد تجاوزنا فترة الشباب، فإننا مع ذلك ندخل في عداد شباب الشيوخ ونطرب لقول القائل العمر الحقيقي للإنسان هو العمر الذي تشهد به عروقه لا العمر الذي سجلته شهادة الميلاد. وهذا يدعونا للتساؤل:

هل الشيخوخة خريف الحياة حقًا؟

سرعان ما يطاح بأوراق عمرنا ورقة بعد أخرى. فإذا بنا نشعر بأن الشيخوخة وقد أخذت تدب في أعماق قلوبنا. وإذا بنا ندرك فجأة أنه لم يعد في وسعنا سوى أن تهبط فوق منحدر الحياة وينظر المرء إلى ما حوله فإذا به يجد أبناءه قد أصبحوا رجالاً ناضجين وإذا به يرى تلاميذه قد صاروا بدورهم أساتذة. وإذا به يلمح على وجوه الآخرين ما ينطق باحترامهم لشيخوخته عندئذ قد لا يملك المرء سوى الاعتراف بأنه قطع الجانب الأكبر من أشواط الطريق وأنه ليس عليه سوى انتظار الخاتمة الأليمة التي تجئ فتضع حد لهذا السير المتواصل المليء بالتعب والمناء. وهذا ما يدفعنا للتساؤل:

ما هي الشيخوخة؟

هل هناك تعريف محدد للشيخوخة التي يخاف بعضنا منها خوفًا شديد ماعسى أن تكون الشيخوخة في الواقع هل تكون الشيخوخة وهن الجسم وضعف الأعضاء والعجز عن أداء بعض الأعمال أو بمباراة أخرى هل تكون الشيخوخة مجرد ظاهرة بيولوجية وإذا صح هذا فهل يكون الشيخوخ محرومين تمامًا من كل قوة بدنية عاجزين تمامًا عن الاستمتاع بأية لذة جسيمة.

ولماذا نجد لدى بعض الشباب الذين يتمتعون بكامل قواهم الجسمية في أغلب الأحيان خوفًا غير عادي من الشيخوخة. هو الشيء الذي يجعلنا نؤكد علي أن الخوف من الشيخوخة ليس وفقًا على الشيخوخ.

يقول علماء النفس : أن الخوف من الشيخوخة ليس وفقًا على بعض الرجال المتقدمين في السن بل وهو قد أيضا إلى نفوس بعض الشباب وربما كان منشأ هذا الخوف وهو لأى الشباب بأن وهن القوى الجسمية مرتبط بضعف عام في الشخصية وتحلل تام للقوى الانفعالية والذهنية. والحقيقة التي لا يملها الكثيرون هي أن الشيخوخة لاتمس الشخصية.

ويقول عالم النفس راريك فروم أن فكرة الشيخوخة والأوهام التي تدور حولها مسببة خوفاً لدى معظم الناس من مختلف الأعمار فهي خرافة أن الشواهد كثيرة على أن الضعف الجسمي لا يمس شئ في صميم بناء الشخصية ويتكون الأصل في هذه الفكرة نتيجة ميل الحضارة الآلية الحديثة إلى المبالغة وتأكيد قيمة بعض المزايا التي يتمتع بها الشباب كالسرعة والقابلية للتكيف والقوة الجسدية إلخ فنحن نميش في مجتمعات متحضرة تعلق أهمية كبرى على التنافس والكمب المادي ولا تكاد تهتم بتطور الفرد في الشخصية وتكامل الخلق ولكننا لو دققنا النظر قليلا لتحققنا من أن الشخص الذي يحيا حياة مثمرة منتجة قبل بلوغه سن الشيخوخة لن يصاب أى انحلال نفسى أو أى اضطراب عام في بناء الشخصية.. لأن السمات الذهنية والوجدانية التي عمل على تميئها هي نفسها خلال تطوره الحيوى عبر حياة مثمرة منتجة لايد من أن تجعله يستمر في النمو والترقى على الرغم من كل وهن جسمي وأما الشخص الذي لم يكن في شبابه منتجاً فإن الضعف الجسمي الذي يقترن عادة بالشيخوخة لن يكون من شأنه سوى أن يجلب له الانحلال التام في الشخصية نظراً لأن القوة الجسمية عنده إنما كانت هي المنبع الرئيسى لشتى مظاهر نشاطه فلا بد للضعف الذي يصيبها من أن ينسحب بالضرورة على شخصيته العامة بأسرها.



الدلالة النفسية للخوف من الشيخوخة

في الواقع أن الخوف من الشيخوخة إنما هو في جوهره إحساس من الفرد بأنه لم يستطع أن يحيا حياة منتجة وبالتالي فإنه رد فعل يقوم به ضمير الفرد ضد عملية الشيخوخة الذاتية التي حارمها في نفسها أو إذا كانت هناك علاقات وثيقة بين الخوف من الموت والخوف من الشيخوخة فذلك لأن جذع الإنسان من الموت هو في صميمه جذع من الفشل، فشل الإنسان في تحقيق ذاته وإنجاز حيالته وأداء رسالته ومعنى هذا أن خوفنا من الموت إنما هو في صميمه تعبير على إحساسنا بالأثم لما ضيعنا من فرص في

الحياة ولما بددنا من قوى وطاقت كان فى إمكاننا أن نضيد منها فبالتالى فهو بمثابة اعتراف ضمئى بأننا قد أضعنا حياتنا سدى إذا كان ثمة أى شئ أشد مرارة على النفس من الموت نفسه فهو إحساس المرء بأنه سوف يموت دون أن يكون قد عاش حقاً وكم من أناس يموتون دون أن يكونوا قد ولدوا أصلاً. وهو ما يدفعنا أن نبحث عن معنى الشيوخوخة ومعنى فوات الأوان.

والحقيقة إذا كنا نخشى الشيوخوخة فذلك لأنها قد ارتبطت فى أذهاننا بمعانى الموت أو الانتهاء وفوات الأوان. فالشيوخوخة كما يقول (أندريه مورو) هى الشعور بأنه قد فات الأوان وأن اللعبة قد انتهت وأن المرح من الآن فصاعداً قد أصبح ملكاً لجيل آخر أو ليس من شك فى أن شعور المرء بأنه قد أصبح زائد عن الحاجة أو كما يقول الفرنسيون إنما شعور اليم خصوصاً إذا كانت كل الظروف قد عملت على تنمية احساسه بقيمته الذاتية عبر حياة منتجة مثمرة.

وكثيراً ما يلقى الشيوخ فى المعاملة خصوصاً فى بعض المجتمعات الشابة والتي تمجد قيم السرعة والحيوية والحماسة ما يجعلهم يمتقدون بأنه لم يعد لهم مكان فى صميم الحضارة التى طالما أسهموا فى العمل على خلقها وأما فى المجتمعات التى تعترف بقيمة الحكمة والخبرة كما هو الحال مثلاً فى بعض بلدان الشرق الأقصى - فإن الشيوخ قلما يفقدون مبررات وجودهم ولعل هذا ما عبر عنه الرسام اليابانى هوكوساى على أحسن وجه حينما كتب يقول: لقد كان لدى منذ نعومة أظفارى ولع شديد برسم أشكال الأشياء وحينما بلغت الخمسين من عمرى كنت قد أصدرت عدداً كبيراً من الرسوم ولكن ما أنتجت قبل سن السبعين ليس جديداً بالاعتبار وحينما بلغت الثالثة والسبعين من عمرى كنت قد تعلمت الشئ القليل من التكوين الحقيقى للطبيعة والحيوانات والنبات والطيور والأسماك وتبهماً لذلك فإن من المؤكد أننى حينما أصل إلى سن الثمانين أو حينما أبلغ التسعين. فإنه سيكون فى وسعى عندئذ أن أنفذ إلى سر الأشياء وأتقنها تماماً.

وأما إذا قدر لى أن أصل إلى سن المائة، فأننى بلا شك ساكون قد بلغت مرحلة من الإعجاز وأما فى سن الماشرة بعد المائة فإن كل ما سوف يخطه قلمي حتى ولو كان

مجرد نقطة صغيرة أو خط قصير. لن يكون إلا مخلوقات حقيقة عامرة بالحياة.. وهذه الكلمات الرائمة التي سجلها قلم الفنان الياباني في سن الخامسة والسمعين قد جاءت موقفاً عليها بامضاء الرجل المجوز المصاب بجنون الرسم.



الشيخوخة وتجربة الموت

يؤكد فريق من صرعى الخوف من الشيخوخة إلى الاعتراف. فيقولون أن كل الشواهد قائمة على أن الصلة وثيقة بين تجربة الشيخوخة وتجربة الموت وهو ذلك الحد الأقصى الذي تصل إليه حينما تسير في النهاية في تلك العملية البيولوجية المستمرة والتي يسمونها عملية الشيخوخة ويشرع لنا الفيلسوف الألماني (باكس شلي). هذه الحقيقة فيقول: أن طبيعة حياتنا لا بد من التغيير تغيراً ملموساً محسوساً في كل لحظة فإن ضفط الماضي ليتزايد علينا. بينما تضاعف إمكانيات المستقبل التي ترسو أمامنا. وهذا يشعر الإنسان بأن حريته أخذت في التناقص يوماً بعد يوم كما يتضاعف شعوره بالقدرة على تفهيم مجرى حياته عن طريق توجيه مستقبله أو التأثير عليه.. وحين يسهر الإنسان بخطى سريعة نحو الشيخوخة فإنه عندئذ لا يفقد شعوره بالحرية فحسب بل ويفقد أيضاً الحرية نفسها. فإذا ما استمر انحلال الإنسان جاء الموت فوضع حداً لسلبات العملية الطبيعية ولكننا لو أمعنا النظر إلى دلالة الموت في صميم التجربة البشرية لوجدنا أنها مختلفة كل الاختلاف عن فكرة الحد الأقصى للتطور الفردي وليس من الضروري أن يجيء الموت بمثابة النهاية الطبيعية لدور الشيخوخة بل قد يجيء الموت مبكراً. فلا يكون قدومه طبيعياً والحقيقة أن المرء مهدد بالموت في كل لحظة، وأنه مائل أمام تلك الأحكام الواقعية إمكانية الفناء ولعل هذا ما عبر عنه أحد الفلاسفة حينما قال : وأن الموت معنى من المعاني ويبقى السؤال.

لماذا إذاً يهجن الشيخوخة ولماذا يرفض الإنسان أن يرى مرحلة الشيخوخة؟ لأنه ناقوس الخطر يدق منذراً. يقربه قهوم ساعة الموت.

حقاً أن موت الشيخوخة قد يبدو لنا بمثابة موت مترقب تستعد له ونتهيأ لاستقباله ولكن من المؤكد أنه إذا كان ثمة تجربة في مثل هذه الحالة، فإنها تجربة الشيخوخة لتجربة الموت. والشيخوخة كما يقول سارتر قلما تنتظر الموت بالمعنى الدقيق لكلمة الانتظار بل هي تحيا في الحاضر والحاضر كما تعلم بفلسفة من الانتظارات والمشروعات والأمل وعندما يجرى الأجل المحتوم فيطوى صفحة الرجل المسن فإن هذا الحدث لا يسوع لنا القول بأن موته كان امكانية خاصة أو حدثاً باطنياً في أعماق وجوده.

وهكذا قد يكون في وسعنا أن نقول أنه ليس ثمة ما يبرر خوفنا من الشيخوخة اللهم إلا أن يكون هذا الخوف مجرد تعبير لاشعوري عن احساسنا الدفين بأننا لم نستطيع أن نحيا حياة خصبة معينة منتجة مثمرة.

الخوف من الموت

رأينا فيما كتبنا سابقاً كيف أن الإنسان يخاف من الفشل لأن الحياة تمنى في نظرة النجاح وهو يريد أن يحيا وأن يحيا ورأينا أيضاً أن الإنسان يخاف من الشيخوخة لأن الحياة تمنى في نظرة الشباب وهو يريد أن يحيا وأن يحيا شاباً.

الإنسان يخاف الموت ورهبته لأن الحياة تمنى في نظره - الاستمرار في البقاء وهو يريد أن يحيا وأن يحيا أيضاً: والواقع كما لاحظ (أونا يرتو) أن فكرة الموت تقضى مضجع الإنسان وتقلق بالة وتكاد تلاحقه في حلة وترحالة حتى أن ضميره ليخفق دائماً بتلك القشعريرة الأليمة التي يسببها له سر الموت، وما قد يجرى بعده وأنا حين أجد نفسي متطرقاً في دوامة الحياة مع ما يقتزن بها من هموم ومشاكل وحينما أجد نفسي منهمكاً في حديث شوق أو في حفلة مسلية بأنني لا ألبث أن اكتشف على حين فجأة. أن الموت يحوم حولي. ويعلق فوق رأسي استغفر الله. لا الموت نفسه. بل شئ أسوأ من الموت. ألا وهو الإحساس بالفناء وهو ذلك القلق الأسمر المسمى الخوف من الموت.

نعم أن الخوف من الموت ليس مجرد خوف عادي بل هو حصر أو قلق يمتزج في الوقت نفسه بمشاعر الفزع والجزع والخشية والرغبة وإذا كان قلق الحاضر هو ماتسميه

باسم المستقبل وقلق اليوم هو ما تسميه باسم الغد وقلق الغد ما تسميه باسم ما بعد الغد. فإن القلق الاسمى الذى يخيم على الحياة كلها. أنما هو ما تسميه باسم الموت وليس قلق الموت. ومجرد قلق بعيد ينتظرنا فى اواخر الطريق. بل هو قلق دفن يندس فى خبايا الشعور وحتى إننا لنكاد نتذوق طعم الموت فى كل شئ. ومهما حاولنا أن نفتاسى واقعة الموت. أو أن نعد إلى التناؤل من فكرة الفناء. فأننا لابد أن عاجلاً أو أجلاً من أن نجد أنفسنا مهمومين بواقعة الموت محاصرين بوسواس الفناء. وعلى حين أن لكل قلق آخر سواء أكان موضوعه الألم أو المرض أو العمل. أو العلاقات الاجتماعية. أو الروابط العائلية أو غير ذلك. أسبابه المعينة، وأعراضه المحددة وطريقة الخاصة فى العلاج نجد أن القلق من الموت قلق فريد فى نوعه لأنه قلق لا سبب له سوى الوجد بنفسه فهو عرض ميتافيزيقى علاج له وأنما لعنة التامى والى تحل بالإنسان منذ ولادته وكأنما قد كتبت عليه أن يموت لمبرر وأية ذلك أن الإنسان يموت لا لأنه يمرض أو يهرم أو يصاب بحادث بل لمجرد أنه يولد أو يعيش والموت حق على كل إنسان. فإن ضرورة الفناء لها معنى من المعانى ماهية الحياة وقد لا تكون هذه الضرورة فى حد ذاتها باعثاً على القلق لأنها ليست ضرورة تجريبية ولكن من المؤكد أن الموت هو مصدر كل ضرورة القلق الطبيمية أو التجريبية.

فالموت هو الذى يخلق على كل هم طابمة المساوى وهو الذى يمثل عند القلق فى كل ضيق يلم بنا ونحن مثلاً حين نجزع تنزايذ خفقات القلب أو حين نقلق لاضطراب فى وظائف الكبد أو الأمعاء أو غيرها من الأعضاء فإن جزعنا نفسه هو موضوع همنا أو اهتمامنا بطريقة مباشرة.

والحقيقة التى لا غبار عليها أن «قلق الموت» ليس مجرد قلق يتركز فى موضوع ما. وكأنما هو داء يمكن تشخيصه أو تحديد أعراضه. بل هو قلق لانعرف له موضعاً ولانجد له بمثاً ولانستطيع أن نطلق عليه اسماً أنه قلق لا ينصب على موضوع ما ولا يتركز حول شئ.

لا بد من عملة: بل هو قلق على المستقبل نفسه أو بالأحرى على حديث مقبل ليس للإنسان عليه سلطة. فهل حقاً إننا نخاف الموت كونه مجزولاً؟

لقد كان بوسويه يقول عن الخائفين: أن الاهتمام قد يدفن أفكارهم عن الموت وقد لا يقل شأنًا عن اهتمامهم بدفن موتاهم ولعله كان يعنى بهذه العبارة أن خوف الناس من الموت هو الذى حدا بهم إلى التفكير فى تجاهل الموت، أو العمل على تناسيه وإلى هذا المعنى نفسه ذهب أيضا (يسكال) حين راح يقول: أنه لما كان الناس لم يهتدوا إلى علاج للموت فقد وجدوا أن خير الطرق للتعمم بالسعادة هى ألا يفكر فى هذه الأمور على الإطلاق ولعل هذا أيضا ما عناه (شفوكو) حين كتب يقول: أن ثمة شيئين لا يمكن أن يحدث فيهما المرء الشمس والموت والواقع أن الإنسان يخاف الموت ويخشى الموت ويجزع حتى أن مجرد التفكير فى الموت وقد يأتى المحتضر نفسه وهو على فراشى الموت ويأبى أن يسمع كلمة الموت فإنه لا يستطيع أن يمس ذاته إلا باعتباره حيا. وقد كان (شوينهاور) يقول: أن الحيوان يحيا فى الحقيقة دون أن يعرف الموت ومن ثم فإن الفرد فى داخل النوع الحيوانى يتمتع تمتعا مباشرا بكل ما فى النوع من ثبات نظرا لأنه ليس لديه شعور بذاته إلا باعتباره موجودا لا نهاية له. وأما لدى الإنسان فقد ظهر معه ظهور العقل بمقتضى ارتباط ضرورى يقين مزعج عن حقيقة الموت والحق أن وعى الإنسان بحقيقة الموت وخوفه من الموت يعتبر عرضا من أعراض ذلك الموجود البشرى الذى لا يرتد بأسره إلى ذلك النوع بل يتميز دائما بفردية نوعية خاصة. وحينما قال (هيجل) أن الإنسان هو الحيوان المريض فإنه كان يعنى على الأرجح أنه الحيوان الوحيد الذى يعرف أنه يموت وإن كان لا يريد فى الوقت نفسه أن يكون فريسة للنوع بل يريد أن يكون البقاء له باعتباره فردا وقد سبق لنا نحن أن عبرنا عن خوف الإنسان من الموت يقول سارتر: حينما أفكر فى أننى لامحالة ساموت وأننى لا بد أن أموت ولكنى حينما أحاول أن أتصور ما هو الموت، فإننى أجد نفسى عاجزا تماما عن فهم حقيقة تلك الواقعة الأليمة الرهيبة خصوصا وأننى لا أملك أن أنسب إلى موتى بالذات أى معنى أن الموت فى نظرى هو موت الآخرين. لأن القناء حينما يطوينى هائلى لن أستطيع عندئذ أن أتحدث عن موتى. وماضى

الموت بين رهبة إنما يجئ من أنه يسلمنى تمامًا إلى الآخرين فأصبح عندئذ موضوعاً يحكم عليه الغير وينسب إليه الناس من المعانى ما يشاؤون والواقع أننى أرى الآخرين يموتون فلا تلبث شخصياتهم أن تستحيل إلى موضوعات وهذا التحول نفسه هو عندى مصدر من مصادر رهبتى من الموت: أجل فإننى الآن أشعر بذاتى وأخلق ذات بذاتى وأبدع لنفس من القيم ما أشاء فإذا ما دهمنى الموت استحالت ذاتى إلى موضوع، وأصبحت بجملتى ملكاً للآخرين.

من هذا نرى أن الخوف من الموت تعبير عن تمسك الإنسان بالحياة وجزعه عن ذلك المستقبل المجهول الذى ينتظرنا جميعاً فى خاتمة من المطاف فنحن نشعر بأن الإمكانية الوحيدة التى تبقى لنا فى آخر الشوط هى فى صميمها لا إمكانية وهذه النهاية الأليمة التى تشهد فى كل حين إنما هى التى تخلع على وجودنا الزمانى ظلالاً مأساوية تجعل لحياتنا نفسها طعم الرماد فالخوف من الموت احساس ضمنى بضرورة الفشل وشعور اكيد بحتمية النهاية الأليمة، وقد يستطيع الإنسان أن يجد تبريراً للشر أو الألم أو المرض أو القلق أو العذاب أو غير ذلك من صنوف الفشل.. ولكنه لا يستطيع أن يجد سبباً واحداً لتبرير ذلك الفشل النهائى الأكبر الذى يستوفيه الموت ومن هنا فإن الخوف من الموت هو خوف من ذلك المجهول الذى يستطيع فى طرفة عين أن يحيل الكل إلى لا شيء.

هل نخاف الموت كونه يساوى بين البشر:

هل أننا نخاف الموت لمجرد أنه ذلك المجهول الذى يحيل الكل إلى لا شيء فحسب بل نحن نخشاه أيضاً لأنه يمثل تلك القوى اللا شخصية التى تحيل الذات إلى مجرد موضوع وأية ذلك أن الموت لا يعبأ بالأفراد ولا يقيم أدنى تفرقة بين الأشخاص بل هو ينسحب على الجميع بدون تمييز ويضرب الذوات البشرية على اختلاف قيمتها بدون اكتراث ونحن نشعر بأنه ليس فى وسعنا أن نقوم على بعض الاحتياطات لتفادى الموت أو أن نتخذ بعض الإجراءات للتحامى بأنفسنا عن الفناء لأن الموت ليس هو المرض أو العدوى أو الشيفوخة أو غير ذلك كما أن الفناء ليس هو الإهمال أو التهاون أو التعرض للحوادث أو غير ذلك

وعلى حين أن ذاتي بالنسبة إلى هي الكل في الكل نجد أن الموت لا يبعث ينقل الذات التي بدونها لا يمكن أن يقوم بالقياس إلى أي عالم أي وجود أو أي تاريخ صحيح أن موت الآخر هو بالنسبة إلى مجرد حدث عارض قد لا القاء إلا بضرب من اللامبالاة أو عدم الاكتراث إلا أنني أعلم أن الناس جميعاً يموتون وأن الوفاة ظاهرة اجتماعية كالولادة سواء بسواء ولكن من المؤكد أن موتى الخاص يمثل مأساة ميتافيزيقي لا أستطيع تجاهلها إلا أنها نهاية كل شيء. نهاية شاملة حاسمة كوجودي الشخص نهاية للكون كله ونهاية للعلم أو التاريخ أجل فإن نهاية زمني الحيوي هي بالنسبة إلى نهاية لكافة الأزمنة وانحداراً إلى هاوية العدم. هذا هو رأى الفيلسوف الوجودي سارتر لظاهرة الخوف من الموت.

وقد حاول أحد الباحثين في هذا المجال يصف تلك المأساة الميتافيزيقية فقال: لماذا كتب على أن أموت وحدي يخيل إلى أنه ليس أقصى على نفس المحتضر من أن يشعر أنه يموت وحده، وأن العالم مستمر بعده دون أن يحفل بغيابه وفي كثير أو قليل اليس في الموت وحده إليمة تزيد من هولة، وتجعل منه واقعة فردية البعثة.. وليس من شك عندنا في أن الموت مأساة ميتافيزيقية يحيها المرء على المستوى الفردي الصرف ولكن العنصر الدرامي في هذه المأساة لا ينحاز في الوحدة أو الشمو بالوحدة. بل هو ينحصر في ذلك الطابع اللاشخصي الذي يتسم به الموت. وأية ذلك أن الموت لا يفرق بين ضمير المتكلم وضمير المخاطب وضمير الغائب. بل هو ينزل ضرياته أينما شاء دون أن يكون ثمة معيار يلتزمه في تفصيل هذا على ذلك. ومهما كان من أمر اهتمامي بذاتي وحرص على استبقاء وجودي. فأنني أعلم أنه لا بد للموت من أن يجئ فيهيء إلى قاع العدم. على غير ميعاد ودائماً وقد يكون المرء شيخاً طاعناً في السن ولكنه حين يموت فإنه لا يموت إلا فجأة الألوان، والسبب في ذلك أنه ليس ثمة تاهب للموت أو استعداد له بل لا بد لنا من أن نواجه الموت الأعمال الصالحة والخوف من الله لكن أقصى ما بزغ له في الموت. أنه يعاملنا معاملة الأخيار وأنه يتبع مع الجميع سياسة ديمقراطية تقوم على المساواة المطلقة فالمرتفع لا يعرف التمييز بين عبقرة وسوقة أو بين علماء وجهال أو بين شباب وشيوخ أو بين عاملين وخاملين، أو بين أخيار أو أشرار. ونحن نعلم أننا لا نموت إلا مرة واحدة، وأن

تجربة الموت أن كان ثمة تجربة لن تحدث لنا إلا مرة واحدة وأن تجربة الموت لانشمر بها فإن العالم لن يكثر بهذه التجربة الميتافيزيقية الشخصية الفريدة التي سوف نصادفها يوماً لحسابنا الخاص أن الناس الذين سيشهدون موكب (جنازتي) لن يلبثوا أن ينقضوا وحركة المرور التي تعطلت بضع دقائق لن تلبث أن تستأنف والحياة ستستمر كما كانت. والناس سوف يخوضون في مشاغلهم ومصالحهم كأن لم يحدث شئ على الإطلاق والحق أن الجلسة مستمرة والحياة لاتعبأ من يسقط على الطريق وموتى الخاص نفسه ما هو إلا مبرر حدث تافه يتكرر أمثاله آلاف المرات كل يوم دون أن تكون له أى دلالة فى نظر الآخرين وإذن فكيف لا يجزع الإنسان لواقعة الموت وهو يشعر بأنها الحدث الميتافيزيقي بقى الأكبر الذى يسوى بينه وبين الآخرين فى طوايا العدم. الموت إنه الحقيقة التى لا بد أن نعمل لها ألف حساب وذلك بتقوى الله.



هل يمكننا نسيان الموت؟

لا يعرف الإنسان عن مصيره النهائى شيئاً فهو مجهول بالنسبة إليه ليس عليه أن يبحث ويتحسب فكرة نفسه فى معرفة كينونة الموت وماذا بعد الموت ويقول أحد علماء النفس: إن خوفنا من الموت ليس إلا صورة من صور خوفنا من الحياة وقال (اسبينوزا) أن آخر ما يفكر فيه الكثيرين هو الموت فإن حكمته ليست تأملاً للموت بل تأملاً للحياة أليس الموت الذى يخافه الإنسان فى قرارة نفسه نوعاً من المبودية ودعوة لعمل الخير الذى فرض على بنى الإنسان ها الإنسان يتحدث عن مصيره والموت بصورة تلقائية لا إرادية لأن الخوف من مفارقة مباحج الحياة والعدمية المجهولة شره نفسى كامن فى أعماق الإنسان لاسبيل إلى أخفاقه والتهرب منه وكل إنسان يسمى سميّاً حثيثاً لمعرفة هذا السر الغامض الذى يشغل بال البشرية جمعاء هو فى الحقيقة أكثر غموضاً ورهبة من الموت نفسه ذلك هو سر المصير البشرى ويقول بعض علماء النفس أن الخوف من الموت يقود الإنسان إلى طرح الأسئلة التالية متى وإلى أين؟ ومعنى ذلك أن فكر الإنسان أكثر ما

يشغله المصير النهائى للحياة البشرية. وليتنا نخاف فعلاً ونعمل له ألف حساب وذلك بتقوى الله.

ما هى فكرة الموت

هى هاجس يومية لا يتحرر منها الإنسان بسهولة إذا لم تعالج بأسلوب موضوعى وعلمى ونفسى ويقوم على أساس فكرى وهو أن يتناسى هذه الفكرة ويسقطها عن هاجسه اليومي الذهني ومع ذلك يعمل له ألف حساب بالابتعاد عن المعاصى والأخطاء ولكن هل يستطيع الإنسان تحقيق ذلك بسهولة الناس كلهم وفى كل مكان وأنيماء حل الإنسان وأرتحل يجد البشر يتحدثون عن الموت فأين المهرب من هذا الهاجس الرهيب المخيف حتى أن بعض الفلاسفة اعتبروا أن مسألة الموت هى المشكلة بالذات نظراً لأن اللاوجود الذى يبدو لنا فى معنى الموت هى الموضوع الفلسفى الوحيد والفلاسفة هؤلاء يؤكدون بأن الحياة لاتحدث إلا عن الحياة. ويقول بعضهم: أن الحياة نفسها تحدثنا عن الموت ولامناص لنا من التحدث عن الموت. خاصة فى كل لحظة نشمر فيها بألم نفسى أو بدنى.

مظهر الخوف من الموت

إن الإنسان يجد نفسه مضطراً فى أغلب الأحيان فى مظهره وباطنه مشيراً لمشكلة الموت والمصير الإنسانى والمجهول الذى يفكر بالزمانية يرى نفسه مموقاً للتحدث عن الفناء وحينما يفكر الإنسان فى المظهر باعتباره مزيجاً من الوجود وللأوجود فإنه يفكر فى أعماله فى الموت ويقول أحد العلماء أن مشكلة الخوف من الموت. بل الموت نفسه هى المشكلة الفلسفية الكبرى فى العالم الإنسانى وهذا مما دعا الفيلسوف الأسباني أو تامو نوال القول فإن اكتشاف الموت هو الذى ينتقل الشعوب والأفراد إلى مرحلة النفخ العلقى أو البلوغ الروحى، ويعتبر أكثر علماء النفس أن نسيان الموت أو تناسيه لايمكن أن يكون بالنسبة إلى الإنسان سوى مجرد خيانة كبرى لذاته الشخصية لأن الموت علينا جميعاً حق ونحن نخاف الموت لأننا لم نعمل حساباً جيداً.

إن التمسك بمظاهر الحياة والاستمرار في البقاء وإغراءات الحياة يغال الإنسان نفسه خالدا يتمتع تمتعاً لا حدود له بحياته الصاخبة وهذا التشبث بظواهر الحياة الخلابة.. تخلق عند الإنسان فكرة وهي أن الموت هو عدم تام لكل قيم الإنسان الشخصية هذا ما يؤكد علماء النفس الفرييين ولكن علم النفس الإسلامي له رأي آخر.



سيكولوجية الخوف من الموت

يذهب علماء النفس إلى أن قلق الإنسان خلال حياته في عالم الدنيا يتخذ صورتين مختلفتين صورة الخوف من الحياة وصورة الخوف من الموت والخوف من الحياة كما ذكرنا هو قلق من عدم التقدم والاستقلال الفردي لأننا هنا بازاء قلق يظهر بصفة خاصة عند احتمال حدوث أى نشاط ذاتي للفرد. أو عند سعى إمكانياته الخاصة نحو خلق ابتكارات جديدة أو العمل على إيجاد تغيير جديد في شخصيته أو رغبته في تكوين علاقات جديدة مع الناس. فالقلق في كل هذه الحالات مظهر لخوف الإنسان من الانفصال عن علاقاته وأوضاعه السابقة. نتيجة لتحقيقه هذه الإمكانيات. وأما الخوف من الموت على العكس من ذلك فهو الخوف من التأخر وفقدان الفردية وكان الفرد يخشى أن يضيع في المجموع، أو كأنه يخشى أن يفقد استقلاله الفردي. ومن المعروف أن العالم النفساني (رانك) يرى في الولادة مجرد انفصال للطفل عن رحم الأم. لذلك كانت هذه الصدمة الأولى. هي أول مصدر للقلق في حياة الإنسان لأنها عبارة عن تحطيم للوحدة الأصلية التي كانت تجمع الطفل بأمة. وليست الحياة البشرية باعتقاد رانك سوى صراع بين الانفصال والاتحاد أو بين الحياة والموت أو بين القلق من النشاط الذاتي المستقل والقلق من الاعتماد على الغير. وبهذا المعنى لا يكون الخوف من الموت سوى مجرد قلق سيكولوجي تستشمره الإرادة الفردية الخلاقة التي تسعى نحو التفرد والانفصال فلا يكون الاعتماد على الغير في نظرها سوى مجرد تهديد بالانتكاس والعودة إلى الاتحاد أو الارتداء إلى الرحم وكان التمرض لخطر فقدان الفردية هو الموت بعينه وعلى حين أن

الخوف من الحياة يتسبب في وقف الجهد الفردي نجد أن الخوف من الموت هو الذى يحفز الشخص إلى القيام بجهد حيوى.

وأما عالم النفس (أريك فروم) فإنه يقيم تمارضاً بين النزوع نحو الحياة والنزوع نحو الموت ولكن لا على أساس بيولوجى أو غريزى كما فعل (فرويد) مثلاً بل على أساس سيكولوجى أو أخلاقى وهو يرى أن النزوع نحو الحياة نزوع ايجابى انتاجى. بناء فى حين أن النزوع نحو الموت سلبى تخريبى - هدام ولهذا نراه يقرن النزوع نحو الموت بمعانى الضعف أو العجز أو الكراهية والشر والرديلة ولكننا نرى العالم (فروم) يحدثنا عن نوعين من الخوف من الموت. نوع سوى يستشعره كل إنسان حينما يتأمل فكرة الموت ونوع شاذ يتخذ طابع وسواس اليم لايكاد يبارح صاحبه وربما كان هذا النوع الأخير وهو ما يطلق عليه (فروم) الخوف اللامعقول من الموت ناتجاً عن إحساس المرء بأنه قد فشل فى الحياة. أو أنه لم يستطع أن يحيا بالقدر الكافى أو أنه قد عجز عن تحقيق امكانياته والافادة عن قواه الانتاجية.

وليس من شك أننا جميعاً نرى فى الموت واقعة اليمه لاتحتمل ولكن شهور المرء بأنه سيموت دون أن يكون قد استطاع أن يعيش بحق شهور مرير لايمادل أى شهور آخر: فالخوف المرضى أو اللاعقل من الموت. إنما هو فى الحقيقة تعبير عن شهور بالأثم أو الذنب.



الدلالة الميتافيزيقية للخوف من الموت

ينذهب فريق من علماء النفس إلى أن الإنسان يخاف الموت لأنه لايدرى ما الذى ينتظره بعد الموت. أو لأنه يخشى أن يكون الموت هو التجربة التى لن يكون بعدها إلا حساب عسير ونحن نعلم أن الجسد نفسه يرتعد ويرتجف لمجرد التفكير فى تلك النهاية التى قد تمحوه وتقضى عليه. ولكن النفس أيضاً تجزع من الموت وترهبه لأنها تعرف أن

الموت حق ولا يقضى على موضوع رغبته فحسب. بل هو يقضى أيضاً على الرغبة نفسها، أو هو يقضى على الذات الراضية ولو لم يكن الإنسان هو الحيوان الوحيد الذى يخاف الموت. لما اخترع البشر عبادة الموتى وطقوس الدفن وشتى الاحتمالات الجنائزية ولعل هذا ما عبر عنه (أوناموتو) حيث قال: إن الإنسان هو الحيوان الوحيد الذى يختزن موتاه! ولكن يأبى الإنسان إلا أن يحتفظ بموتاه ويعمل على صيانتهم - أنه بذلك يعمل على مافى وسعه لكى يتهرب من شعوره الخاص بالفناء أو العدم المطلق والواقع أنه ليس اقصى على نفس الإنسان من أن يشعر بأن الفناء سينحسب عليه فلا تبقى منه سوى جيفة عفنة تنهشها الديدان ولم تظهر لدى البشر فكرة الخلود لأنهم لم يستطيعوا أن يرتضوا لأنفسهم مثل هذا المصير الدرامى الأليم فتحن نخاف الموت لأننا لا نريد أن يكون كل ما فى الموت موتاً. أو لأننا لا نريد للعدم أن يكون هو نهاية مصيرنا. البشرى وهذا ماحدا يبعث العلماء الوجوديين إلى القول بأن فى الخوف من الموت دليلاً على الخلود لأن ثمة مبدأ وجودياً لايقبل العدم فى أعماق تلك النفس البشرية التى ترفض الموت وكأنها تشمر فى قراره ذاتها بأنها تتطوى على حقيقة لايجوز عليها الفناء التام أو اللاوجود المرضى.

ونحن نرى الناس يموتون كل يوم. ولكن واقعة الموت تبدو لنا فى كل مرة واقعة مذهلة لانكاد نصدقها وكأننا لانستطيع مطلقاً وقلبنا وإحساسنا بالقيم ونحن نشهد الفناء ينشب أظافره الحادة فى كل شئ ولكننا مع ذلك لانكاد نتصور أن يكون فى وجودنا غد أخير لا يعقبه بعد غدا! وقد يكون تمسكنا بالحياة مسئولاً إلى حد ما عن هذا التكذيب الميتافيزيقى المستمر لواقعة الموت. ولكن من المحتمل أيضاً أن يكون تأصل السر الأونطولوجى فى أعماق وجودنا البشرى عاملاً أساسياً فى رفضنا التعبد لمبدأ العدم ومعنى هذا إننا قلما تقتصر على النظر إلى الموت باعتباره واقعة نهائية أو حقيقة مطلقة بل نحن نشهد من وراء عبادة الله وعمل الخير. والإيمان بالقيامة أو النشور. أو الاعتقاد بالله الحى الذى لايموت تقرير حقنا فى الخلود وتأكيد رفضنا لواقعة الفناء ولعل هذا مادلنا التمييز عنه فى تأملاتنا ولا نشك مطلقاً فى خلود العاقل على الرغم من أبدية

المعقول حتى نجد أفكارنا نفسها مدفوعة إلى تقرير حقنا في البقاء باعتباره مصدر تلك المعرفة التي لايجوز عليها التغير.

والواقع أن العقل العقلي هو فعل لا زمانى، وكل ما هو حق لايد من أن يكون ذا طابع كلى أبدي. التفكير ضرورياً من التعارض الجوهرى وهذا هو السبب في أننا كثيراً ما ننظر إلى موتنا على أنه غير واقعى أولاً واقعى وكأن الفناء أمر عارض لايدخل في صميم طبيعتنا العقلية الخالدة. صحيح أن الخوف من الموت قد يعنى أننا لسنا على ثقة يقينية من حقيقة الحياة الأبدية لأن كل من عليها فان ولكنه دليل حتمى على أن الوجود هو بالنسبة إلى الذات الإنسانية أمر لا سبيل إلى تصويره أن لم يكن شيئاً لاعمى له على الاطلاق.



نعرف أننا سنموت ونجهل متى سنموت

يقول الفيلسوف العظيم (بسكال): إن كل ما أعرف هو أنه لايد لى من أن أموت عما قريب ولكننى لا أجهل شيئاً قدر ما أجهل هذا الموت الذى ليس لى عليه من سلطان وقد يتحدث الإنسان عن الموت أو قد يحاول أن يصف تجربة يطلق عليها اسم تجربة الموت ولكنه عندئذ إنما يتحدث عن الحياة. كما أن التجربة التى يصفها وفى هذه الحالة لايمكن أن تكون إلا شكلاً من أشكال التجارب الحية أوالخبرات المعاشة وحتى حين يتحدث الإنسان عن ساعة الموت باعتبارها لحظة التحرر. فإنه عندئذ لا يصف ساعة الموت نفسها لأن هذه اللحظة مستفرقة بتمامها فى ديمومة الحياة المستمرة مدمجة بأسره فى صيرورة الزمان الحى وأية ذلك أن هذه اللحظة تتأجل باستمرار من ساعة إلى أخرى ومن يوم إلى آخر. دون أن تكون بحاضرة فى أى من الأنات. دون أن يكون فى وسع الفكر البشرى الحى أن يجد لها أى تحديد زمانى ومع ذلك فإنه لايد للوجود المفكر من أن يموت. وذلك عاجلاً أو أجلاً والموت حقيقة يقينية معروفة من حيث هو واقعة. ولكنه حدث عارض مجهول من حيث هو واقعة تاريخية ومعنى هذا أننى أعرف

بالضرورى أننى ساموت. ولكنى لا أعرف مطلقاً متى سيكون ذلك وبين اليقين الموجود لدى عن الموت وعدم اليقين الموجود لدى من لحظة حدوثه أو كما يقول (اللاهوتيون) تتزلق مشكلة الموت بأسرها فى صميم وجدوى فتصبح مشكلة المشاكل بالنسبة إلى ذلك الموجود البشرى الذى يعرف الآن ويجهل المتى.

غير أن الموجود البشرى الذى يجهل المتى. وقد يحاول بكافة الطرق أن يجعل هذا الجهد نفسه ينسحب على الآن. وبالتالي فقد نراه يحاول تجاهل تلك الواقعة التى لايمرف لها كيفاً. ولامتى ولا أين وكيف يكثر الإنسان بعدث مجهول لايمرف له موعداً. ولا يتسم فى نظره بأى طابع محدد، صحيح أن الإنسان يتلقى الكثير من المخاطر وصحيح أيضاً أن كل تهديد قد يحمل معنى خطر الموت. ولكنه بمجرد ماينجو من المخاطر والتهديدات فإنه سرعان ما ينتقل من خطر الموت إلى وقف التنفيذ أنه يصبح عندئذ أشبه ما يكون بذلك المقاتل المجوز الذى حالفه الحظ على الدوام. فكانت الرصاصات تتطلق من حولة دون أن تصيبه وكانت الأخطار تحقق به من كل جانب دون أن تدبمه. حتى لقد انتهى به الأمر إلى الاعتقاد وبأنه قلعة دجينية لن يمسيها الأذى وقد يجئ الأمل الكاذب فيوقع فى ظن المرء أنه ليس ثمة ضرورة تقرر عليه الموت. أو أنه ليس ما يمنع على الأقل فى الوقت الحاضر من أن يظل على قيد لم ينسه الموت حتى الآن فما الذى ينفذ من أن يغفل عنه إلى الأبد أو على الأقل إلى حين فإذا ما جاءت التجربة لتذكره بأن الموت حق على كل البشر كان جوابه أن ذلك لن يكون هنا والآن بل قد يحدث فيما بعد أو فى مستقبل بعيد وهو على كل حال تأجل إلى أجل غيرمسمى. صحيح أننى ساموت بصفة عامة ولكنى لن أموت الآن وبصفة خاصة. ولا يعلم متى إلا الخالق القهار وفى هذا الموعد المحدد ولايمكن مثل هذه الواقعة العامة غير المحددة أن تكون شيئاً هاماً ذا بال فى صميم وجودى الحاضر فعمسى أن أصرف النظر عنها. لكنى اتجه بكل اهتمامى نحو مشاغل الحياة الواقعية الهامة إلا فماداً عسى أن يكون ذلك الحدث الذى ليس له تاريخ أو تلك الواقعة العامة التى ليس لها زمان ولا مكان اليس من الأفضل لى أن أتجاهلها على طريقة (بسكال.. أو شلر. أو رسل) أو غيرهم من العلماء

والكبار الذين عالجوا أمثال هذا الموضوع الشائك أليس من واجبى أن أقول: أن الموت غير يقينى وهو حق كما أن الساعة أيضا غير يقينية وإنما آتية لأريب فيها وإذن فلا يحق لنا أن نطرد من قولينا وعقولنا كل خوف من الموت مادام الموت واقعة مجهولة علمة لا محددة. ومادعنا لانجد فى حياتنا المادية المليئة أى موضع لتلك الفجوة الفارغة التى يسمونها الموت؟ وإذا أردت أن تعرف الحقيقة اقترب من الله ستعرف عندها الحقيقة.



حب الحياة أقوى من الخوف من الموت

يذهب بعض الفلاسفة إلى أن الإنسان بما يتمتع به من قوى فعالة ذاتية يعلم علم اليقين أن الموت معانق للحياة وأن التنبضات الأولى لقلب الوليد هى فى الوقت ذاته خطواته الأولى على طريق العدم وأن الحياة نفسها موت مستمر لأن الإنسان لا يكف فى كل ظلمة من ظلماته عن الخوف من الموت، ولكنه رغم ذلك لا يملك سوى الماضى فى حياته اليومية ومشاغله المادية وكأن ليس ثمة صوت ينتظره فى نهاية المطاف.

ومن الواضح أن الإنسان لا يكف فى حياته عن أخطار الموت وكأنه لا يملك أن يعيش إلا إذا تصور أنه يعيش أبداً. أو إذا تخيل أن حياته مستمرة إلى مالا نهاية أو إذا توهم أن وجوده فى عالم الكون لا نهاية له وهو تفكير خاطئ غير صحيح ومعنى هذا أن مخاطرة الحياة ربما تجت فتطيح بالخوف من الموت على شرط أن يعرف الإنسان كيف يركز الوجود فى الحاضر وكيف ينظر إلى الزمانية على أنها طريقتان الخاصة فى الحياة. فاعمل لدنياك كأنك تعيش أبداً واعمل لآخرتك كأنك ستمتوت غداً.

حقاً إن الحياة يعلم أن النشوة عابرة والسعادة زائلة والجمال قصير الأمد وأن الإنسان مفطور بعباده التى يراه مرتين ومع ذلك فإنه متمسك بشيء قدر تمسكه بتلك الحياة القصيرة الفانية باعتبارها مصدر كل القيم والإنسان يختبر كل يوم ما فى الحياة وهن وضعف وانحلال وشيخوخة وفناء. ولكنه مع ذلك لا يملك سوى أن يجبر عن إيمانه الحياة فى شتى أفعاله وتواضعه وعواطفه. حتى خوفه من الموت أليس الخوف من الموت هو مجرد تثبيت بتلك القيمة المطلقة التى هى الحياة. حياة الإنسان الفانية الضعيفة التى هى عنده كل شيء.

القلق والخوف

ينذهب علماء النفس إلى أن القلق قد يزداد حدة وإيلاماً حتى يصل إلى الخوف والرعب والفرع وهذا الشكل من أشكال القلق قد يكون مرتبطاً بالتعبيرات الفسيولوجية الموزعة أو العامة التي تسبقنا كمحاولة أخيرة للخلاص من التوتر.

ويرى بعض المهتمين بالدراسات النفسية أنه لا يمكن إدراك القلق كشيء منفصل عن تنظيم الذات فبالإضافة إلى ما يطرأ من تغيرات على ضبط الذات. هناك دائماً درجة مامن الضعف في حدود الذات ذلك أن الناحية اللاموضوعية لحالة القلق قد تمكس عجز الكاتب عن التمييز بين الذات والموضوع وأن لهذا السبب وليس فقط لأن الموضوع قد لا يكون شعورياً.

يشعر الفرد بأنه مقلق بعالم التهديد ولا يستطيع فيه التمييز بين الخطر من الأمان وبين الصحيح وغير الصحيح أو بين الواقع وغير الواقع ويلتزم ذلك اختلال في حدود الذات تقييد مماثل في النظرة إلى الزمن، وإن إلحاح الحاضر يكون عظيمًا لدرجة أن المستقبل والماضي يصبحان أقل أهمية في توجيه السلوك ويكون التفكير منصبا على الأحداث القادمة وفي حالة القلق الطليق تكون هذه الأحداث خطرة ومباشرة ولا نهائية وهذه هي طبيعة التوجس والخوف.

ويرى فريق من علماء النفس أنه يجب أن يتم دراسة القلق ومدى علاقته بالخوف بوسائل نفسية تصنف وفقاً للمستويات المختلفة وطبقاً لتنظيم أو قوة الأنا... وفي إطار هذه الأسس يمكن تقدير القلق وعلاقته بالخوف تقديرًا كمياً. وعلى هذا فإن مقاييس الآراء أو السلوك الكلي الظاهري في عمل معدد والاستجابات للاختيارات الموضوعية والوظائف النفسية مثل الإدراك واتخاذ القرارات والذاكرة وغيرها والاستجابات الفسيولوجية في كل من الجهاز التنفسي والجهاز العضلي والتي تدل على استجابة القلق والخوف والاستعداد لهما. مقاييس الوظائف السيوكيماوية. كل هذه النواحي تقيس بشكل ما المظاهر المختلفة للقلق والخوف ولا تقيس القلق والخوف ذاتها. فهو يعتبر تكويناً فرضياً تظهر مفاتيحه أكثر مما تتضح مواصفاته.

الخوف والتهديد

من المفهوم لدى علماء النفس أن موضوع التهديد أو الضغوط يمثل قيمة حيوية للكائن الحي. أى أن الخوف ليس بالأمر السهل فإذا شعر الفرد بأن حياته أو صحته أو سمعته أو حريته فى الوصول إلى أهدافه الحيوية مهددة أو معاقبة فإنه يستجيب لقلق وخوف إلى هذه المواقف.

ومن بين القيم التى تتعرض للتهديد يبرز تقديرات الذات كقيمة ذات دلالة كبيرة ونعنى بتقدير الذات إحساس الفرد بكفائته وقدرته بالنسبة للبيئة المحيطة به. والهدف من معظم نشاطاتنا اليومية العادية ومن الواقع وراء كثير من الآليات التوافقية هو تأكيد تقرير الذات أو الدفاع عن هذا التقدير ومن ثم يبدو ومن الطبيعى اعتبار التهديدات الموجهة إلى تقدير الذات موضوعاً له أكثر أهمية خاصة استتارة الخوف.

ويمكننا أن نميز بين مثيرين لهما أهميتهما ونحن فى صدد الحديث عن موضوع التهديد وعلاقته بالخوف التهديد الأول أن كثيراً من التباين قد يحدث أثناء تعرض الفرد إلى ظروف مختلفة تثير الخوف أو تعرض أفراد مختلفين لموقف واحد ومصدر هذا التباين هو مدى تعرف الفرد على القيمة موضوع التهديد فليس من الواضح دائماً أمام الفرد أن موضوع التهديد هو تقدير الذات أو حياته أو صحته.

والثانى أنه قد يحدث الأحلال كثيراً للقيمة المعرفة للتهديد المميزة للخوف ومثال ذلك ما يحدث فى حالة الأباء المفرطين فى حماية أبنائهم لايتماد الخوف عن أنفسهم أو خفضه عن طريق إدراك أن أبنائهم وليس تقدير ذواتهم هو الواقع تحت التهديد.



مصادر التهديد المثيرة للخوف

يأخذ بأيدنا تحديد موضوع التهديد على معرفة طبيعة حالة الخوف التى يتعرض لها الفرد وهو ما يزيد معلوماتنا فى هذا الاتجاه الوصول إلى الصفات التى تميز مصادر

التهديد وبذلك نتمكن من تحديد موقع الخوف فى كلة تهديد. وهناك ثلاث عناصر هامة بالنسبة لمصادر التهديد وهى:

- ١ - التعرف على مصدر التهديد.
- ٢ - امكانية إدراك مصدر التهديد.
- ٣ - الأحلال الذى قد يتعرض له هذا المصدر.

أولاً: التعرف على مصدر التهديد:

تختلف مصادر التهديد من حيث إمكانية تحديدها والتعرف عليها، ونظراً لما قد يكون هناك من تباين واضح فى درجة تحديد مصدر التهديد.

فإنه لا يمكن الاعتماد عليه كـمـعيار مميز لنوع الخوف. ويمكن تعريف المصدر الذى يمكن تحديده بأنه أوضح سبباً. أما المصدر الذى لا يمكن تحديده بأنه واضح نسبياً. أما المصدر الذى لا يمكن التعرف عليه فإنه يميل لأن يكون غامضاً وغير واضح. ومصادر التهديد التى لا يمكن التعرف عليها أبعد من حيث استشارتها للخوف، فالخوف الناتج عنها يكون عنيقاً كما أنها تؤدى إلى سلوك هروبى كذلك أن ما لا يمكن تحديده لا يمكن تجنبه ولا يمكن التوصل إلى استجابة تساعد على خفضة. وكل ما يستطيع الفرد القيام به هو وضع نفسه فى حالة عامة من الهدوء وتعبئة القوى ليقوم بمواجهة الموقف السخيف إذا حدث وظهر على مسرح الأحداث.



وهل هناك إمكانية إدراك مصدر التهديد

ينهب علماء النفس إلى أن قدرة الفرد على إدراك مصدر التهديد الذى يواجهه عامل هام فى خبرته الانفعالية ولقد اهتمت الدراسات فى ميدان علم النفس المرض ابتداء من نظرية (فرويد) الأولى فى الخوف وانتهاء بمفاهيم (مورد) بأهمية دور الكبت فيما يتعلق بإدراك مصدر التهديد فقد اعتقد فرويد أن الخوف عملة متداولة تستبدل بجميع الحالات الوجدانية أو يمكن أن تستبدل بها حينما يتعرض مضمونها المرفى للكبت. أى

أن الخوف هو النتيجة العامة للكبت الانفعالي وبخاصة الجنس. وعدل فرويد من موقفه هذا فيما بعد ليحمل الكبت نتيجة للخوف وسببا له ففي نظريته الثانية اعتقد أن التوازن العدوانية والليبرية الجنسية التي تعرض الفرد للخطر تؤدي إلى استشارة الخوف وأن الخوف يستخدم لكبت تلك النوازح الخطرة.

وقد قبل كل من (هورتلي وسوليفان) تعديل فرويد لدور الكبت في الخوف فكل منهما اعتبر الكبت وسيلة لحماية الذات من الخوف وذلك بأبعاد مصدر الخوف وحيثا عن مجال الشعور ومن ثم إذا كان النبذ الأبوي أو العدوان ضد الأبناء يؤديان إلى استشارة الخوف في الطفل فإنه يميل إلى أبعاد هذه الظواهر التي لا يمكن الاعتراف بها من دائرة الشعور إلى اللاشعور. والكبت تحت هذه الظروف بشكل دفاع غير توافقي ضد الخوف حيلة أساسية مؤدية إلى ظهوره. إذ أنه لا يمكن الفرد من معالجة موقف التهديد بشكل بناء ذلك أن مدلولات التهديد غير قابلة للدراسة الصريحة النفسية رغم وجود الكبت إلا أن الخوف يظل قائما.

ولذلك فإن الحيل الدفاعية اللاشعورية ذات الطيفية النفسية الجسمية غالبا تأخذ في الظهور وتفسر هذه الحقيقة العلاقة العكسية التي تأخذ وإنما بين درجة الخوف الشعوري وظهور الأعراض البنفسجية بالإضافة إلى ذلك يميل الكبت إلى أن يصبح حيلة لاشعورية مألوفة تقسم دون تمييز على كثير من المواقف. مما يؤدي إلى خلق شخصية ذات طيفية يقلب على أساليب توافقها الكف وتصبح بذلك مجردة من السلوك التلقائي الفعال.

ورغم أن العالم النفسى (مورر) رفض نظرية فرويد الأولى فإن الكبت الجنسي هو سبب الخوف لأن كثيرا من الأشخاص الذين يمانون من الخوف. لا يوجد لديهم أى نوع من أنواع الكبت الجنسي فإنه أعاد إلى الوجود ذلك الجزء المهمل من نظرية فرويد الأولى التي تعتبر الكبت الحيلة الأساسية المسببة للخوف، وهناك أمور من الدوافع الأخلاقية غير المقبولة والتي تحالف المجتمع والتي ينتج عنها إحساس المرء بالذنب والخوف بدلا

من الاعتراف بنتائج سوء سلوكه. وكنتيجة لكبتها يتحولان إلى الخوف وكنوع من العقاب الفاعض للفرد ومحاولته انكار احساسه الذنب والخوف من العقاب فإن هذين المؤثرين يتخذان أكثر أشكال الخوف تهديدًا أو تأثيرًا ويحاولان العودة إلى الجزء الواعى فى إطار تنظيم الشخصية الذى أبعد عنه.



حيلة الأحلال فى مصدر التهديد وعلاقته بالخوف

يؤكد فريق من علماء النفس أن حيلة الأحوال فى مصدر التهديد هى من العوامل الهامة التى ترتبط بمصدر التهديد لصلة الأحلال الوثيقة بالتهديد فإذا كان الفرد الذى يمر بخبرة الخوف مدركًا لمصدر والتهديد العقل أم أنه يسقط إدراكه لمثير الخوف على سبب لا يرتبط بالمصدر الأصلي وللأحلال قيمة توافقية محددة ذات طبيعة خافضة للخوف، بل أنه قد ينجح فى محو مسببة إذ أن الاحلال يمكن الفرد من إنكار المصدر الأساسى للتهديد وإحلال شيء آخر محله أهل رهبة وأسهل معالجة ولذلك فإن الأحلال دائماً مايكون فى اتجاه التجديد والوضوح والتعرف مما يساعد على تجنب الخوف والتغلب عليه أو معالجته بشكل عملى مجدى وفعال. والمخاوف الشاذة التى تعتبر نوعاً من أنواع الخوف تحدث فى إحلال موضوع محدد يسهل التعرف عليه محل مصدر التهديد الفاعض.



نار التهديد الالهية وعلاقتها بالخوف

عندما نكون استجابة الخوف مناسبة بشكل موضوعى لدرجة الخطر ومصاحبة للتهديد يكون لدينا من الأسباب مايدفعنا نعتقد أننا أمام خوف عادى. والمواقف التى يصدر عنها هذا الشكل من أشكال الخوف شائعة تماماً فى خبرة أى فرد لأن الحياة مليئة بالمشكلات والطوارئ غير المتوقعة والاستجابة للخوف من هذه المواقف هو سلوك

عادي تمامًا. وله وظيفة توافقية مفيدة إذ أنه ينبه الإنسان للخطر ويمبئ قدراته الدفاعية، وهذا الخوف في مفهوم علماء النفس ذو طبيعية وقتية ذلك أنه يمكن التخلص منه بإزالة الموقف المثير.

وعقب صدمة المواجهة الأول يتمالك الإنسان نفسه ويتجنب الرعب ويبدا في مكافحة مصدر التهديد بشكل بناء وعمل التهديدات الموضوعية لتقدير الذات والتي تصل في حجمها إلى حد التأثير اللاهية التي تنذر بوقوع الكارثة التي تسبب خوفاً هائلاً أقرب إلى الرعب الذي قد لا يتناسب مع المخاطر الموجودة فعلاً ومع ذلك فإن هذا الشكل من أشكال الخوف يمكن اعتباره حالة خوف عادية أيضاً وتحدث نفس النتيجة إذا كانت قدرة الفرد اضعف من أن تمكنه من معالجة مخاطر البيئة السهلة نسبياً ويصوره لنا (جولد ستين) في هذا الموقف في بعض الحالات حين يستجيب البعض في رعب وخوف عند مواجهتهم ببعض المشكلات البسيطة ويقومون بإصدار استجابات نمطية تتضمن الجمود وتشبه كثيراً تلك التي تصدر من البعض باحتباس الكلام.

ولما كان التمييز بين الخوف العادي والخوف العصبي يتوقف أساساً على تناسب الاستجابة فإنه يثبت في وجود الخوف العصبي في جميع الحالات التي تكون فيها الأعراض من الحدة بحيث تؤدي إلى الرعب الدائم العنيف أو الشلل أو عدم تنظيم السلوك. وإذا أدت الدراسة النفسية للفرد إلى عدم العثور على سبب موضوعي للتهديد يفسر شدة المرض عندها يتولد الشك في هذه الحالة في وجود مصادر ذاتية للخوف.



مواجهة التهديد والقابلية الذاتية

إذا لاحظنا بدقة الحالات التي تظهر فيها هذه الدرجة العظيمة من الخوف مع عدم وجود ما يبدو أنه تهديد خارجي كاف. فإننا بذلك نمير الحدود إلى الخوف العصبي وبمعنى آخر إلى الخوف كسمة وإذا عدنا إلى مفهوم علماء النفس من أن الخوف كاستجابة لتهديدات خطيرة لتكامل الإنسان ويقائه فإنه لابد لنا أن نبحث عن مثير ذي

طبيعية ذاتية وفى هذه الحالة نجد أن تقدير الفرد لذاته قد تعطل إلى درجة لا يثق فيها فى قدرته على القضاء على المشكلات التى تقف فى سبيل توافقه. وهنا كذلك تصبح درجة الخوف متناسبة مع التهديد رغم الضالة النسبية للمثيرات البيئية التى تدرك كسب مباشر للخوف.

وعلى العكس من الخوف العادى الذى يتناسب فيه الموقف المثير للخوف مع الاستجابة. فإن الموقف المثير فى حالة الخوف العصابى هو إحباط تقدير الذات مما يجعل الفرد يشعر بعدم كفايته للقضاء على مشكلته التوافقية ومن ثم يخشى من الأثر المدمر على ذاته ونظراً لأن مصدر التهديد الأساسى داخلى وغير مدرك فليس من الغريب أن يعطى الخوف انطباعاً بأنه خوف هائم طليق.

إن هذا الإحساس بالتصور شبيه جداً بالشعور بالنقص الذى يمثل اتجاهاً ذاتياً أو وضع الذات موضع أقل من واقعها وينفض النظر عن القدرات الموضوعية الفعلية ولا يوضح لنا (أدلر) بشكل كاف السبب الذى يجعل الفرد يعتبر نفسه أقل وأضعف مما هو فعلاً على أنه من الظاهر أن الفرد يكتسب هذا الإحساس من تقييم زائد يقوم وهو طفل أثناء حالة الاعتماد البيولوجى أو نتيجة لنقص عضوى فيه. أو نتيجة لوجوده فى جماعة اجتماعية ذات مركز أدنى ونظراً. فإنه ينمى اتجاهاً ذاتياً عاماً بالنقص تجاه كفايته ويؤدى الشعور بالنقص قد رأى (أدلر) إلى إحكام جمود الإنسان نحو يقينه للحصول على الأمن عن طريق تحقيق المكانة. وإذا لم تنجح هذه الجهود التمييزية ينشأ الشعور الثانوى بالنقص. ومن المهم هنا أن نذكر أن أدلر لم يتخفف الخطوة التالية للربط بين تقدير الذات المعطل والخوف إذا ربط بين الشعور بالنقص فى رأى (أدلر) إلى قيام جهود تمييزية للحصول على الأمن عن طريق تحقيق المكانة وإذا لم تنجح هذه الجهود التمييزية ينشأ الشعور القوى بالنقص.

ومن المهم هنا أن نذكر أن (أدلر) لم يتخذ الخطوة التالية للربط بين تقدير الذات المعطل والخوف إذا ربط بين الشعور بالنقص والمصائب لا الخوف نتيجة للجهود

التمويضية المفرطة والمتعارضة والمتباينة كما أن أدلر أخطأ في التشغيل بأن الأطفال يدركون عجزهم كدليل على ضعفهم في حين أنهم في الواقع يشعرون أنهم قادرون بأرائهم على كل أمر ويرتكب (أدلر) خطأ آخر بالنسبة لمرحلة الطفولة إذا يعتبر اعتماد الطفل على أبويه كمصدر للشعور بالنقص لا كمصدر للكفاية والأمن الداخلي. فالاعتماد على الأبوين لا يؤدي الإحساس بالدونية إلا في حالة الأطفال الذين يضعون إحساسهم بالانتماء إلى الأبوين ويفرق (رولوماي) بين الأسباب المباشرة والأسباب الفعلية للخوف إذ يذكر أن الأسباب المباشرة. مهما كانت عديمة الأهمية من وجهة النظر الموضوعية فهي دائماً ذات صلة ذاتية منطقية بالصراع الداخلي في الفرد. أي أن الأسباب المباشرة لها دلالتها بالنسبة للخوف لأنها هي لاغيرها - التي تستثير الصراع العصبي.

ويلاحظ أن تفريق ما بين الأسباب المباشرة والأسباب الفعلية يتضمن أنهما مرتبطان ارتباطاً منطقياً. ولا شك أن أحد الشروط الأساسية لحدوث الخوف هو وجود صراع نفسي داخلي فالصراع يزيد من حدة الخوف ويؤدي إلى ظهور أعراضه. ولا بد لنا من أن نتساءل كيف يمكننا أن نعلم قدرة موقف توافقي بسيط على أحداث الخوف ليتناسب في شدته مع الموقف في حين يفشل موقف آخر مناظر له تماماً من حيث قوته التهديدية على أحداث أي أثر للخوف لعل أوضح تفسير لذلك أن تقدير الفرد لذاته يتوقف على مقدار ما حققه من انجازات وهذه الانجازات تختلف من فرد لآخر. فلو أن موقفاً سيعطى دلالته في مجال ما يمتد به الفرد الذي لديه اعتماد للخوف مصدراً من مصادر تدعم مكانته. فإن هذا الموقف يعتبر مثيراً حتى يصبح تهديداً إذا تزعزع. ويتمنى الشخص المهيأ للخوف استجابة لها تأثيراً لهذا المثير بحيث يصبح حساساً بشكل غير عادي إلى أقل أحياء بوجوده مما يجعله يميل إلى الاستجابة بشكل عنيف كلما ظهر أقل إشارة تهديد ترتبط بهذا المثير.

ومن الممكن أن يتحدد الخوف المادي والخوف العصبي في موقف واحد. ذلك أن الشخص الذي لديه سمة الخوف ليس محصناً ضد مصادر التهديد الموضوعية فمثل هذه التهديدات تستثير التعبيرات أكثر حدة في الرعب وعدم التنظيم في التهديدات التي

ليس لها أساس موضوعي ولكن قد يختلط الأمر على الملاحظ العارض في هذا الموقف لما يبدو فيه من وجود تبرير موضوعي لدرجة الخوف المبرر عنها. ولذلك فإن التشخيص الدقيق لحالة الخوف يجب ألا يكون قائمًا على ملاحظات محددة بمواقف الأزمة. فقط والواقع أن أى تفسير للخوف لابد أن يكون قائمًا على الحذر الشديد فكثير من الأفراد ذوى الخوف المصابى قد تعلموا من خلال التجربة المرة أنه فى غير صالحهم إجتماعيًا واقتصاديًا افتضاح حالتهم لزملائهم ومن ثم يكونون عدد من الحيل الدفاعية التى تهدف إلى تجنب الحاجة إلى الاستجابة علنا إلى التهديدات القوية.

وفى حالة استحالة ذلك فإن لهم وسائل أخرى تمرسوا عليها لاختفاء الخوف والرعب الذى يملكهم. ولذلك فإن كثيرًا من الأشخاص ذوى الخوف المصابى الماهرين فى تجنب المواقف المتفجرة وفى ضبط التعبيرات الظاهرية للخوف والذين خدمتهم الظروف بوضعهم فى بنيات تساعدهم بحكم طبيعتها على حمايتهم من مواقف الخوف مثل هؤلاء الأشخاص يقلقون من اكتشاف أمرهم نهائيًا. بل إنهم كثيرًا ما يكتسبون سمعة فى أنهم آمنون فى شخصيتهم فى تنظيمها من متغير الخوف.



الخوف والمميزات التعبيرية

بمقدورنا أن نصف الخوف من حيث الميزات التعبيرية له وذلك إلى جانب الميزات المختلفة التى يتصنف بها مصدر وموضوع التهديد والتى سبق التحدث عنها.

ويتصف الخوف من الناحية الذاتية بأنه إدراك حاد بالخطر وإحساس منتشر بالرعب والتوجس والقدر المحتوم. وشعور بالتوتر بمكس الاقتراب من العتبة الفارقة لاستجابات الخوف وإدراك للجوانب اللا ارادية للاستجابات للخوف. والمظاهر اللا ارادية للخوف مثل زيادة سرعة النبض وارتفاع ضغط الدم وغيرها مما سبق الإشارة إليه ولا نرى ضرورة لاعادته.

وما بلغت نظرنا الآن هو ذكر العلاقة بين الخوف وشدة الأعراض الجسمية فمن الظواهر الأكلينيكية بالنسبة للخوف أن المرضى ليسوا فقط غير شاعرين بمصدر وموضوع التهديد المثير للخوف بل إنهم لا يقدرّون أن الأعراض الجسمية والنفسية ترتبط بالخوف ذلك أن بعض الأشخاص يستطيعون كبت كل أو معظم الجوانب الذاتية لاستجابة الخوف. والبعض الآخر ممن هم أقل نجاحاً في ذلك يصلون إلى نفس الغرض بفشلهم في التعرف على الظواهر الذاتية كدليل على الخوف وكل ما يشكون منه هو إحساساً غامضاً بالتوتر.

ويرى فريق علماء النفس أن المريض الذي يعاني من أعراض حسية في ضياع كامل بالنسبة لفهم أسباب أعراضه الجسمية فهو مقتنع تماماً بأن تلك الأعراض ليست إلا نتيجة لمرض عضوي. والقدرة على السماح بقدر كبير من أثر الخوف بالظهور ومعالجته في النجاح سواء عن طريق التلميم به معاشية أو إيجاد بيئة تساعد على تجنبه أو خفض مستوى الطموح بشكل بناء وزيادة تقديم الذات الداخلي. كل هذه الوسائل هامة في التغلب على الدفاعات النفسية أو السيكوسوماتية المرضية ضد الخوف. ومن المسلم به أنه كلما زاد تحمل الشخص للخوف كلما قل احتمال وقوعه فريسة للأفعال القهرية والوساوس والمخاوف المرضية الهمستيرية وتوهم المرض أو إصابته بالأمراض السيكوسوماتية مثل القرحة الممدية وغيرها، فكل هذه الوسائل الأخيرة من وسائل التغلب على الخوف إنما هو دليل على قلة تحمل الخوف والفشل في ضبطه أو خفض حدته بوسائل بناءة.



الخوف والطفولة

يعتقد علماء النفس أن القابلية للاستجابة في خوف للمواقف الخطرة التي تهدد تكامل الفرد واستمرار بقائه خاصية موروثية في جميع الحيوانات الثديية على الأقل والشروط الفعل الأساسية للاستجابات للخوف هو ظهور إحساس فعلي بالذات أو

الشخصية وهى صفة لاتظهر فى الإنسان إلا فى وقت متأخر نسبياً ولكن مبررات الخوف تكون متعلقة دائماً. وهذا اتجاه تؤيده الدراسات المختلفة بالنسبة للإنسان. فالطفل يولد وليست لديه استجابات انفعالية مميزة. وعندما يكبر الأطفال يزداد تضجهم فى التواحي الإدراكية والمعرفية وتأخذ الانفعالات المختلفة فى التمايز بعد أن كانت مجرد انفعالات مختلفة فى التمايز أو استشارات عامة ومن ثم يستجيب الأطفال لمواقف الخوف التى لم يكونوا يدركونها فى سن مبكرة. أو لم ترتبط لديهم بخطر أو ألم فى تلك السن. أى أن التباين للاستجابة فى خوف هى جزء من خصائص الطفل الوراثية والتى تنتقل إليه عن طريق الوراثة وتؤدى دورها كوظيفة لحفظ البناء. ولكن هذه القابلية تكون كامنة عند الميلاد وتأخذ فى التمايز عن غيرها من مصفوفة الانفعالات الأولية وليس من المحتمل اطلاقاً وجود علاقة بين الخوف واستجابة الحلول حيث أن هذه الأخيرة لها خصائص الفعل المنعكس وليس لها أى خاصية من خواص الانفعال ومن ناحية أخرى فإنه من المحتمل جداً أن الخوف يتمايز من انفعال الضيق العام الذى يمكن استثارته فى الشهر الثانى أو الثالث من الحياة عن طريق مشعر غير متوقع وعنيف فى بداية الأمر. ثم عن طريق غياب الأم عن طفلها بعد ذلك. على أنه باستثناء منعكس الحلول والاستجابة العامة بالضيق فإن الأشهر الستة الأولى من الحياة خالية تماماً من الاستجابة للمثيرات المؤذية. ذلك أنه حتى هذه السن لا توجد لدى الفرد فكرة عن الذات ومن ثم فإن التهديدات لا يكون لها أى دلالتها الإدراكية كتهديدات وكل ما يمكن أن يوجد هو ضيق أم عدم راحة عامة تستثير انفعالاً لا غير هو متخصص بالضيق. وبالإضافة إلى ذلك فإنه حتى إذا كان هناك شبه إدراك بالذات يمكن تهديدها فإن الجزء الأكبر فى اليوم يقتضى فى النوم كما أن عدم التضج الإدراكى والمعرفى يجعل العتبة الفارقة للاستجابات الخوف عالية تماماً ومن بداية النصف الثانى من العام الأول نلاحظ ظهور استجابات متميزة يمكن تعريفها بالخوف، من حوالى هذه الفترة من العمر يظهر تمييز فعلى أولى بين الذات والعالم الخارجى مما يمكن الطفل من إدراك التهديد الذى يقع عليه ولكن معظم المخاوف تميل إلى أن تكون غامضة وغير محددة وذلك لعدم وجود تضج إدراكى كامل.

كما أن المثيرات تتميز بحيث تكون تلك التي يستجيب الطفل لها مثيرات عنيفة وفجائية وغير متوقعة وغير مألوفة مثال ذلك اقتراب شخص غريب من الطفل.

وتتمو القابلية للشعور بالخوف المقترن بالمستقبل بعد ذلك بقليل مثال ذلك عدم الأمن ومن أمثلة انعدام الأمن مجموعة الأعراض المرتبطة بالاكئاب الاحلالى فى طفل الثمانية أشهر الذى انفصلت أمه عنه فجأة.

فالطفل فى هذه السنة يميل إلى ربط الأمن الذى يؤدي إلى حمياته من آثار عجزه والعناية والحماية اللتين تقدمها له أمه والانتفضال منها يؤدي إلى وجود تهديد لبقائه مما يولد عدم الأمن.

ولا يمكن للقلق أن يسمو قبل الخوف لأن شعور الطفل بكفائته أو تقديره لذاته. يأتي فى مرحلة تالية لتكون فكرة الذات الأقل تعقيداً، وهذا يخالف رأى (جولد ستين) الذى يقول أن الخوف يتميز عن القلق عندما ينضج الطفل من الناحية الإدراكية بدرجة تسمح له بالتعرف على مصادر التهديد.



الخوف واللذة

يذهب علماء النفس بعد أن قاموا بتجارب عديدة تتعلق انفعالات الخوف واللذى وآلياتها العصبية إلى أنه من الممكن أن تميز الاستجابات فى العديد من الحيوانات على الأقل فى الكلاب والقطط والقرود ثم فى الإنسان ولكنها فى الانفعالات التى يصعب استثارها أحياناً حسب إرادة المجرب تكون صعبة.

أما عن الخوف هو صنو للقلق فى كثير من مميزاته فقد ثبت من دراسة استجابات بعض الحيوانات التى نزع منها لحام المخ فى المخ الأمامى كما لاحظ (بارد) عند دراسة بعض العلامات التى تدل على سلوك الخوف. إنه عند استثارة الخوف من هذه القطط بالنفخ فى نفير مزعج أو بإخراج صوت بخار متفجر كانت القطط تنزوى فى ركن الحجرة

أو بجوار الحادث كما لو كانت قد أزعجها الخوف إلى درجة الموت. وهذا ويمكن ملاحظة هذه الاستجابات كذلك فى حالات الحيوانات التى نزعَت منها لحاة المخ كلية.

ومهما يكن الأمر فإن استجابات الخوف يمثلها مثل استجابات الغضب تتم وتتكامل عناصرها ومقوماتها العصبية على مستوى ما تحت اللحاء وربما تم ذلك كله فى منطقة الهيبونلاموس.

أما عن استجابات اللذة فهى استجابات يصعب جداً متابعتها عصبياً. ومع ذلك فإن هذا الذيل عند الكلب والشوارب عند القطط تعتبر كلها استجابات شعور باللذة أو المتعة أن استجابات اللذة أيا كانت لا يمكن أن تتم أو تحدث إلا إذا كانت مراكز اللحاء فى حالة فاعلية واضحة والمرجح أنها لا تتم فى منطقة ماتحت قشرة اللحاء فى المخ.

ولعل أهم ما يمكن للباحثين أن يخرجوا به من هذه الدراسة ومن أمثالها من البحوث التشريحية والبحوث التى أمكن إجرائها على الحيوان مما يمكن تقييم نتائجها على الإنسان ما يأتى.

١ - أن المرجح أن منطقة تكامل استجابة الخوف من الناحية النيورولوجية هى الأجزاء السفلية من المخ أو الجزء المعروف بالهيبو للاموس ولكن للإنسان ولاشك أن مراكز الوعي والإدراك والحس المختلفة فى المخ تنتشر فى اللحاء غالباً. ويجد الإنسان لديه قوة كبيرة كافية يقوم بها هذا اللحاء قد تحول دون التعبير الصريح عن مثل هذه الانفعالات فتظل لذلك تتمتع مع الجهاز العصبى المركزى وما يتصل به من أجهزة لارادية تنتشر فى الأحشاء وغيرها من أجزاء أعضاء الجسم ولأنها تشكل طاقة لم تجد لنفسها مخرجاً.

٢ - كذلك ثبت من هذه البحوث من المرجح أن انفعالات الخوف مثل القلق لها ردود فعل محددة تستنفد هذه الطاقة العصبية فى عضلات الإنسان وآليات الهجوم أو الهرب. كما ثبتت ذلك من سلوك الحيوانات الظاهر ولذلك فإنه مالم يتم ذلك الاستهلاك أو الاستعادة للطاقة العصبية. فإن الجهاز العصبى كله يظل فى حالة توتر يقلب معها أن تضطرب عملياته المتأثرة المتناسقة والموجه للنشاط البدنى والعصبى الداخلى وهى تهدف

إلى تكامل وظائف هذا الجهاز مع متطلبات الأبقاء على الكيان العضوى للفرد على أحسن مستويات الفاعلية الممكنة.

٣ - أن الاتصال بين الهيولاموس وبين الغدد الصماء خاصة الغدة الرئيسية النخامية وخاصة فى العضل الخلفى منها يجعلنا نرجح أن الاستجابات الانفعالية الحشوية والفصلية يفلب أن تكون حلقة تدور آلياتها ابتداء من الهيولاموس تعتبر الغدد الصم من جهة الغدة المركزية المنظمة لجميع الغدد أولا حتى من جهة غدتى الأدرنالكين فوق الكلبيتين ويمكن القول بأن سيطرة الآليات العصبية والغدية وسيطرة اختلال التوازن الهرمونى عند الانفعال تكون حالة شاملة لكل وظائف القوة الحسسية والحسية والفكرية وهى تشمل الفرد عضوياً عقلياً وعصبياً من قمة الرأس إلى أحمص القدمين.

وحتى تتوفر معرفة كل هذه الأمور لابد من دراسة أثر الجهاز العصبى المركزى ودوره فى حالات الانفعال أشكالاً لهذا الموضوع الذى يعنى أن الانفعال عملية نفسية عقلية جسمية عصبية هى استجابة كلية بمعنى الكلمة الحقيقى وهذا هو التفسير العلمى للخوف والهلع.



الخوف والهلع

يؤكد علماء النفس أن الفرق بين الهلع المفاجئ فى حالات الصدمات العنيفة والكوارث المدنية وبين الخوف يكون فى الاضطراب والاختلال العصبى الغددى الحشوى وهى تشبه بعضها البعض فى نواحي كثيرة من حيث أنها تثير نفس الاستجابة العصبية الحشوية الغددية بسرعة وفجأة. وفى الواقع والحقيقة أنه عند وقوع الحادث المثير للربح قد تتوقف كل آليات الإنسان فترة من الوقت حتى يكتمل له الوعى معه وأدراك عناصر الموقف كله. ولكنه لايلبث أن يمدو إلى الاستجابة الانفعالية نفسها التى تستجيب بها الانفعالات فى حالات الخوف سواء من الناحية المزاجية أم من الناحية الحشوية العصبية

الفردية. إلا أن هناك فرقاً كبيراً سوف يفتح أكثر عند دراسة الغدد فى حالات الانفعال عامة والخوف خاصة ذلك أن هرمونات قشرة الأدرنالكين أو غدد فوق الكلكتين وهو معروف باسم هرمون الكوليكستيريون الهرمون الضرورى لتقوية القلب ومماوته على مواجهة مواقف الضغط. هذا الهرمون لايتسع له الوقت للافراز بسرعة فى حالات الرعب الشديد المفاجئ، ولذلك قد يمرض الفرد لأزمات قلبية مفاجئة عندما يقع تحت وطأة الرعب الشديد المفاجئ. وقد تؤدى بعبية الإنسان كما يحدث كثيراً من حالات المواجهة للرعب.

وهذا وقد تكون الاضطرابات الحشوية واختلال التوازن الكيماوى فى حالة الرعب الشديد مع قصر القشرة وإفرازاتها. أشد وفقاً من أن يتمثلها الإنسان بسرعة ولذلك قد يفوق الرعب الشديد المفاجئ للخوف المزمن العنيد المصابى فى خلق حالة من الاضطراب النفسى كما يحدث فى حالات المصاب الصدمى المعروف سواء كان ذلك المصاب الذى يحدث عند الاستجابة لمواقف القتال ورعب الحرب أو مواقف الرعب فى حالات الكوارث المدنية التى يمرض لها الفرد.



استجابة الخوف حيلة دفاعية

يمتد علماء النفس من خلال تجاربهم ودراساتهم أن استجابة الخوف هى حيلة دفاعية لاشمورية. يحاول المصاب أثناءها عزل القلق الناشئ من فكرة أو موضوع أو موقف معين فى حيلته اليومية وتحويله لفكرة أو موضوع أو موقف رمزى ليس له علاقة مباشرة بالسبب الأصل. ومن ثم ينشأ الخوف الذى يعلم المريض عدم جدواه وأنه لا يوجد أى خطر عليه من تمرضه لهذا المنبه وعلى الرغم من معرفته التامة لذلك إلا أنه لا يستطيع التحكم أو السيطرة على هذا الخوف والذى يمثل الخوف من شيء آخر داخله يمبر عنه بهذا الخوف الخارجى. ومن ثم لا يواجه الصراع الداخلى بنفسه ويحوّله إلى مواقف خارجية رمزية. وقد سبق أن ذكرنا عدة أنواع من استجابات الخوف مع القلق

النفسى ولكن أحياناً ما يكون الخوف من القذارة. أو من الميكروبات أو من بعض الحيوانات. أو من السفر بالطائرة أو المركب. أو القطار. أو السيارة أو من الأمراض من المكوث داخل المنزل، أو السفر لمسافات طويلة. أو الأماكن المتسعة أو الضيقة أو المرتفعة. أو الامتحانات وعندما يتعرض المريض لهذه المنبهات فعادة ما يعانى من أمراض حادة مؤلمة مثل الاجهاد، الأغماء، العرق الفزير، الفتيان، القيء سرعة ضربات القلب، ارتجاف الأطراف، الشعور بغضة فى الحلق وصعوبة فى البلع. وكلها أعراض ما يسمى بالخوف (الخوف المرضى).

ويظهر الخوف مصاحباً لعدة أمراض مختلفة ولذا يجب عدم التسرع بتشخيص حالات الخوف لأنها أحياناً ما تخفى وراءها أمراض أخرى فكما قلنا سابقاً أن استجابة الخوف أحد الأمراض الهامة لمرض القلق النفسى وعادة ما تسمى بقلق الخوف وأحياناً ما تكون استجابة الخوف أحد أمراض الهستيريا الانفصالية خصوصاً فى الشخصيات الهستيرية وهنا يخدم الخوف المريض من الهروب من مواقف معينة أو مواجهة أحد الشدائد لجلب الاهتمام لذاته. أما إذا بدأ الخوف فجأة بعد سن الأربعين فيجب الشك فى حالة اضطراب واحد مثل ذهان المخ الاكتئابى أو اكتئاب سن اليأس والذي كثيراً ما يظهر أولاً فى هيئة استجابة الخوف كذلك لا يمكننا أن ننسى احتمال وجود مرض عضوى فى الجهاز الهضمى مثل تصلب شرايين المخ والذي أحياناً ما يفجر الخوف فى هيئة نوبات متكررة شبيهة بالنوبات الصرعية.

كذلك يبدأ بعض مرض الفصام: خصوصاً النوع المعروف بفصام المراهنة باستجابات خوف غامضة وغريبة ومعها بعض الشك والأعراض الخيالية مما يحتم وضع ذلك فى الاعتبار وربما ظهر الخوف كأحد الأعراض القهرية فى مرض الواسواس القهرى.



المخاوف القهرية

يلاحظ أن المخاوف القهرية ترتبط بصورة دائمة بالأفكار أو الصور والاندفاعات والطقوس الحركية فتكون المخاوف وسيلة للهروب من الموقف القهرى الذى تسببه الأعراض الأخرى فالخوف من الجوامع أو الكنائس أو الجنازات وهو ثانوى الاندفاعات خاصة بتلك الأماكن. وكذلك الصورة القهرية للجنة المتعفة جعلت الشخص يخاف من الجلوس بمفرده وهكذا ولكن توجد بالطبع المخاوف القهرية الأولية خصوصاً بعض ما اشرنا إليه من استجابات الخوف فالخوف من الأماكن المغلقة أو المتسمة والمرتفعة والمظلمة والخوف من الدم والأمراض والميكروبات والتلوث عادة ما يجد فى حياة الفرد الخاصة علاقة رمزية بنوعية الخوف، فهذه التى صدمت فى خطوبتها بدأت تخاف من الجلوس على مرحاض حتى لا تتعرض للتلوث بالماء الذى يحتمل أن يكون محملاً بالحيوانات المنوية من الرجال ومن ثم تصبح حاملاً وبالرغم من ثقافة هذه الفتاة وممرقتها أن هذا الاحتمال لا يحدث إطلاقاً.

إلا أن هذا الخوف سيطر عليها حتى بدأت تستعمل مرحاضاً خاصاً بها ثم بدأ الخوف بتعميمه بالآ تلمس رجلاً حتى لا تتلوث بالحيوانات المنوية. وقد لمس شقيقها شعر رأسها فأصبحت لا تستطيع الاستحمام لاحتمال وجود الحيوانات المنوية فى شعرها وبدأت لا تصافح أحد ولا تجلس مع رجل ولا تأكل لأن الخبز والطعام تدخل الرجال فى صنمها حتى انزلت تماماً واصيب بهزال شديد نقلت على أثره إلى المستشفى للعلاج. وهذه السيدة التى تخاف من الميكروبات قامت بوضع أولادها طوال النهار فى الحمام للاستحمام سواء صيفاً أو شتاءً مما أثر على صحتهم ثم بدأت فى غسيل كل ما يقع تحت يدها من تليفون، ورايو، وتليفزيون، وكان زوجها يلاحظ فإنها خربت بيته ولا يفهم معنى مرضها لأنها قد حطمت الأثاث بعد غسيلة عدة مرات.

وعبثاً يحاول اقناعها إلا أنها تخبره أنها مقتنعة تماماً بما تفعله ولكن الخوف المسيطر عليها من الميكروبات والتلوث حول حياتها جعياً. وحين تضع الزاوية الاجتماعية فى

الاعتبار نجد أنه بينما لا يدرك الشخص المصاب بمرض الخوف الأسباب المباشرة الانفعالية والتي يستجيب إليها بموجب مؤثرات داخلية. تدعوه للخوف من الحياة ومشاكلها المعقدة بينما نلاحظ أن أكثر المصابين بالخوف يخشون أشياء غير واقعية.

والخوف في حد ذاته ليس عصاباً ولكن حين يصطنع المريض وسيلة دفاعية غير واقعية إزاء خوف وهمي. ونية تثبيت ذلك لديه فيصبح كالأسطوانة المشروخة التي تكرر نفس المقطع من اللحن مرات عديدة على نقيض رغبته فهذا هو العصاب.

وتعتبر أشكال الخوف المصابى المعروفة هي الحصر والمخاوف. وتتضمن الأخيرة الخوف من المرض والميل إلى تخیل المرض والحصر بعامة خوف يفقد موضوعاً وهو حالة من القلق لا يحاول المريض أثنائها مروان يحدد بعض الدوافع لخوفه. ومن ناحية أخرى يبتكر ويمتدق المريض بالخوف توهم المرض في كافة المزايم الخرقاء التي تثير مخاوفه ولكنه لا يفسرها على الإطلاق وهناك أساليب دفاعية متعددة إزاء الخوف كالتمييز الزائد عن عقدة الدونية مثلاً وكالاجتناب. حين يرفض المريض التعرف على أمور معينة ولكن يعتبر المسلك القهري أفضل دفاع عصائى وتمتبر الطقوس التي يتم مزاولتها بعناية فائقة بمثابة محاولة لحل المخاوف الوهمية وأن كانت محكومة بالفشل منذ البداية ويذهب علماء النفس إلى أن بنى الإنسان في معظم الأحوال يميلون إلى الخوف بكافة مفاهيمه ومقوماته الانفعالية والاستجابية والقهرية الطموحية. وهذا الخوف إذا ظهرت الأحوال الاجتماعية يكون من أسباب عدم التوافق مع المجتمع. ولتضرب لذلك مثلاً بثلاثة أولاد من أنماط مختلفة أختناهم إلى أقصى فيه أسد لنعلم كيف يكون سلوكهم عندما يرون هذا الوحش المفترس أول مرة ولهذا فقد لوى الأول وجهه وقال: فلنمد إلى المنزل. وأما الثانى فقال: ما اللطفه. وكان يتظاهر بالشجاعة ولكنه وهو يقول هذا القول كان يرتعد خوفاً فكان فى الحقيقة جباناً. وقال الثالث: أيسمح لى بأن أبصق عليه. إن لدينا هناك ثلاث استجابات مختلفة أى ثلاث طرق مختلفة للتأثر وهى تدل دلالة واضحة على ما ذكرناه سابقاً.



المخاوف وأسرارها

يرى علماء النفس الذين سيروا أعماق الذات الإنسانية واستخرجوا ما يتفاعل فيها من انفعالات واستجابات سلوكية أن لكل شخص من أبناء البشر سر خاص به لا يريد أن يعرف كنهه أى مخلوق. كما أن هناك من الأسرار التى لا يرغب أصحابها أن يثيرها فى نفسه أو يعثر بوجودها. كونه إذا استعرضها وغاص فى أعماقها تشمئز نفسه لما تتضمنه من مساوئ فيبالح فى الاحتفاظ بها وعدم اطلاع الناس عليها وهو يعطينا الدليل الواضح على أن السبب الذى من أجله يتفانى المصابون بالأمراض الوهمية والمصبية فى إخفاء انفعالاتهم العقلانية وهم من وجهة نظرهم الخيالية يعتبرونها من الأسرار الخاصة الواجب كتمانها عن الناس أجمعين.

فالإنسان الذى يشمر بالخوف الشديد من الشيخوخة ومتاعبها وانفعالاتها التأثيرية يحاول بكل قوة كتمها على الناس وحتى عن أقرب المقربين إليه فيتظاهر بالشجاعة والأقدام وعدم الانتباه لما يعانيه من خوف مستطير لقرب حياته فى هذا العالم الجميل اللطيف من نهايتها عندما يفاجئه الموت المحتوم. والمرأة التى تخاف من الأمراض المعدية والتى تمتد إلى النظافة الدائمة والاعتسالة حتى إذا صافحت أحد الناس تبالح فى إخفاء أمر هذا الهوس عن أنظار الآخرين وإذا نبهها أحدهم إلى هذا التصرف الشاذ عمدت إلى إخفاء هذا السر وراحت تخبث الأعذار الكاذبة الهادفة إلى تبرير تصرفاتها، فتزعم مثلاً بأن النظافة من الإيمان فعليها أن تغسل يديها كلما لامست شئ قد يحمل معه الجراثيم المؤذية وإذا تورطت واكتشف سرها أو بعضها عن طريق بعض الخلفاء من أقاربها عمدت إلى توسيع يديها بالتراب أو الزيوت مثلاً كي تتمكن من غسلهم محاولة الخروج من المأزق وليس غريباً أن يبالغ المصابون فى المحافظة على أسرارهم المرضية ما عدا الخوف والقلق لأنهما يجبران المريض على البوح بهما لأنه يتفاعل فى أعماق نفسه. أما بقية الأمراض المصبية فتسدل عليها سجن قاتمة من الأسرار الفاضلة. قد تؤدى بالعصاب وإلى الاضطراب والهروب من واقعة المرير والتخبط والمشوائية محاولاً

كتبت أحزانه والألمه وما يتفاعل فى ذاته دون أن يدرك فحوى هذا السر الذى يلعب دوره فى إثارة الخوف والاضطراب.

والمريض الذى يشعر بالاضطراب ويذهب إلى طبيب النفس ليمرض عليه حالته. إذا استطاع ذلك الطبيب أن يكشف المستار عن السر الذى يبعث الاضطراب فى نفسه. سرعان ما ينتاب المريض الخوف ويهرب دور أن يترك للطبيب النفسانى أية فرصة لاتعام مهمته فى استخراج هذا السر من بين كهوف السر والكتمان.

وهكذا نجد مرضى الخوف يداومون على المعالجة اليومية. فإذا تمكن الطبيب المعالج من الوصول إلى طرف الخيط الذى يقود إلى السر الكامن وراء الإصابة هربوا مسرعين بدون عودة.

ومما لاشك فيه أن المريض الذى يريد الشفاء ولديه ميل التخلص من مرضه فيحاول أن يلقي بالأعباء الثقيلة التى على كاهله إلى طبيبه المعالج ولكن رغبته فى الاحتفاظ بسره والنضال دون الافصاح يحول دون مايريد فتصطدم الدهشة فى شيء من الزهد فيه مما يؤدي إلى ازدياد حالته سوءاً فإذا تمكن الطبيب المعالج من معالجة مريضه من الافصاح عن سره تمكن من أن يجعل النزعات المنزوية فى أعماقه تطفو على السطح وبذلك يكون قد قطع الشوط الكبير فى سبيل الشفاء.

ولابد من تقديم نماذج عن بعض القصص المليئة بالخاوف والأحزان والتي استمرضها بعض علماء النفس فى أبحاثهم ومن بين هذه القصص قصة امرأة زوجة أحد الأطباء.

وصلت هذه المرأة بدون موعد سابق إلى عيادة طبيب نفسى معروف وراحت تحدثه عن همومها. وقالت بأنها ترددت مرات عديدة قيل أن تقرر المجئ إليه ولكن ظروفها ذلك الحين لم تسمح لها بفحص حالتها ولما كان الطبيب المذكور مشغولاً كثيراً اقترح عليها أن تذهب إلى أحد الأطباء أو تنتظر بضعة أسابيع أخرى حتى يجد الوقت المناسب لمعالجتها.

ولكنها سرعان ما قاطعتهم قائلة: ليس بمقدورى أن أنتظر لحظة واحدة بالإضافة إلى المدة التى انتظرتها وكفانى ستة أشهر مرت بى وأنا أحدث نفسى وأشجعها على المجئ

إليك وما أنت تحاول طردى من عيادك أهكذا يعامل الطبيب الإنسان مرضاه؟ فقال الطبيب: أنا لم أطردك ولكنى اقترح عليك أن اساعدك بقدر الطاقة وفى الوقت نفسه لا أرى غضاضة فى اقتراحى عليك أن تتوجهين إلى بعض الأطباء الآخرين. وصديقى الذى طلبت منك الذهاب إليه لا يقل عنى مقدرة إن لم يكن أفضل منى. فقالت المرأة: أنا جئت إليك وأريد منك أنت، وأنت بالذات أن تعالجنى وتكشف على وليس بمقدورى مطلقاً الانتظار أكثر مما انتظرت وإذا رفضت معالجتى فساقتل نفسى هذه اللحظة.

فقال الطبيب: إنك تطلبين المستحيل وهذا المطلب ليس بمقدورى تنفيذه ففكرى فى الأمر ملياً لقد سبق أن ترددت على عيادتى مدة ستة أشهر وانتظرت كثيراً، ثم تأتيت بعد انقضاء تلك الفترة الطويلة لتهددنى.. فماذا يضرك لو انتظرت بعض الوقت.

واستمرت المناقشة تدور فى دوامة عاطفة من التوسلات والرجاء والتمنى والدعاء. ومن المدهش حقاً كما يقول الطبيب: فما أدهشنى إلا أن أشاهد المرأة تركع على ركبتيها فى رجاء وبكاء. وتمد لى يدها فى توسل وذلة. وتمسحب فى مسرارة وحزن وتهدد بالانتحار.

وأخيراً اضطر الطبيب لمغادرة الغرفة للمرأة لتعمل فيها ما يرون لها فقد كان مرضاة الآخرين ينتظرون دورهم بفارغ الصبر والرجاء.

ويتابع الطبيب حديثه وهو يقول: قد يظن البعض ممن يطالعون هذه القصة إننى قاسى القلب متحجر.. ولكن ما حيلتى أمام إصرار المرأة على البقاء فى هذه الغرفة لتضيق وقتى ووقت المرضى الآخرين. مما لم يكن لى حية غير أن أتركها وشأنها وكان فى الحجرة المجاورة مريضة أخرى قمت بفحص عوارضها وأبحث عن أسباب مرضها.

وبينما أنا أقوم بواجبى الطبى دخلت على المكرتيرة فى جزع وخوف لتقول لى أن السيدة التى كانت معى خرجت من مكتبى وتسلقت ظهر العمارة حتى وصلت إلى الطابق السابع ووقفت على حافة الجدار وراحت تهدد بالانتحار فتضايقت جداً لأن تهديدها يشويه الأخراج المسرحى كأنها نعمدت فى تمثيلها أيضاً لفت أنظار بقية سكان البناية.

ولم أجد بدا من الاتصال بزوجها الذى جاء سريعاً وبدأ يحاول معها بوسائله المختلفة حتى توصل من أن يأخذها معه بسلام إلى المنزل. ويروى نفس الطبيب قصة أخرى لا تقل أهمية عن القصة السابقة الحزينة التى تهمز أعماق القلوب فيقول جاعنى شاب فى التاسعة والعشرين من عمره يحمل معه توصية من أحد الأصدقاء. أما مرض الشاب فهو انهيار عصبى قاسى يعانى ويلاته منذ الطفولة. ولسوء الحظ أيضاً لم يسمع وقتى فى ذلك الحين لقبول أى مريض. فقد كنت مشغولاً جداً، فاعتذرت له. ولكنه لم يقبل الاعتذار فاقترحت عليه أن يذهب إلى بعض الأطباء الآخرين ولكنه رفض وأصر على أن أخذ قضيته بمين الاعتبار وأعالجها بنفسى كونه قد منحتى ثقته ولكنى ازدتت أصراراً فى الرفض فخرج من عندى وهو مكتئب حزين يجرجر أزيال الخيبة.

ولكنه رغم هذا الصد والرفض من ناحيتى راح يلاحقنى بخطاباته المتواصلة التى تتم عن الرجاء لشخصى فى أن أدرس موضوعه. وفى إحدى الرسائل راح يهددنى ويحدثنى بنفس الوقت عن رغبته فى الانتحار لكونى أرفض معالجته ويحملنى مسئولية موته ومن الطبيعى أن لا يكون لهذا التهديد أى اثر فى نفسى فازدتت إصراراً على رفض معالجته.

أن أمثال هذه القصص التى تحمل فى طياتها الرغبة فى الانتحار والتهديد باتخاذ المواقف المضادة ليست فى اعتقاد علماء النفس سوى قصصاً خالية من المعنى ويفرض أن لاتؤخذ بمين الاعتبار ولا نقيم وزناً لتهديدات كاتبها أو إبطالها لأن التهديد بالموت نفسه ليس بالأمر الجديد فى حياة المريض.

وليس من الصعب التغلب على كل أنواع الخوف المروعة الحقيقية العصابية وبالإمكان دحر المخاوف العصابية بصورة خاصة بسهولة ويسر إذا ما توفرت الشروط الواجب اتخاذها لمقارعة هذا الذاء الخطير. ومن الواضح أن الخوف لا يصيب الإنسان إلا إذا كان يشعر بالأخطار التى تهدد حياته ومستقبله. لذلك يجب التفكير بقوة وحزم للتخلص من المخاوف لنستمتع بالحياة المطمئنة المستقرة. لأن مثل هذه المخاوف تملبنا الاطمئنان والهناء والسعادة وتحد من انتفاعاتنا الانتاجية المبدعة وحتى يتمكن الشخص الواقع تحت سيطرة الخوف والهلع من التغلب على مخاوفه يجب أن يتبع الطرق التالية:

- ١ - أن تفهم معنى الخوف وأسبابه ودوافعه وماهيته.
- ٢ - أن تتعرف بصراحة ووضوح وصدق بأنك تمنى من المخاوف.
- ٣ - أن تحاول بنية واتزان أن تقبل شيئاً للتغلب على هذا المرض.
- ٤ - أن تواصل الاستمتاع بجمال الحياة وتأخذ من رحيقها النافع المفيد.
- ٥ - حاول بقدر الكفاية سير أعماق ذاتك لتعرف ما يختلج في أعماقها من انفعالات ومتى توصلت إلى معرفة ذاتك توصلت بسهولة ويسر للقضاء على كل ما ينتابك من مخاوف وأوهام تسيطر على جوارحك وتتصرف بمقدراتك. وعندما تمرض سبيلك أية عقبة تحد من نشاطك وتبعدك عن التغلب على المخاوف لابد لك من الاستعانة بالأمر التالية:
 - ١ - أبعث عن أقرب إنسان إليك وحدثه عن مخاوفك واطلب معونته.
 - ٢ - اشغل أوقات فراغك بالرياضة والتأمل والمطالعة.
 - ٣ - كن كثير الاختلاط بالناس والمجتمعات.
 - ٤ - حاول استشارة طبيبك الخاص وحدثه بصراحة عن أحوالك.
- ٥ - تطلع بشغف وحب إلى القوة الإبداعية التي منحك الحياة وثبت أقدامك على طريق الإيمان الخالص بضاعة الخالق وقدرته ولعل أنجح وسيلة تساعدنا على التخلص كلية من المخاوف ونتائجها الثقة التامة بالنفس ونحن نحاول طرح السؤال التالي على ذاتنا: هل هناك حقاً ما نخافه؟ فالواقع أن ليس هناك ما نخاف منه. وعلينا أن نعرف هذه الحقيقة ونستمد منها ما ينمى ثقتنا بأنفسنا لنتمكن من التغلب على مخاوفنا ولوفرنا أننا سندخل إحدى المستشفيات لإجراء عملية جراحية خطيرة. فلا بد من توقع القلق والارتداد والخوف. وإذا كنا نخشى كثيراً من بعض الأشياء أو كل الأشياء فما علينا إلا أن نجلس ونأخذ ورقة بيضاء ندون عليها المواقف والانفعالات بشجاعة وجراءة.

ولابد من تقبل حقيقة الخوف الذى هو حقيقة واقعة كالحياة ذاتها . أو بمعنى أدق أننا لانستطيع أغراق تقاعلات العقل فى الشراب. ولا أن نخفيها تحت الوسائد. ولا أن يتقلب عليها الإنسان بالمرض الموهوم. أما الهروب منها، بالموت أو الانتحار فنمن باهظ لا طاقة للإنسان العاقل الحازم أن يتحمله.

وحين نضع لائحة تتضمن كل مخاوفنا نجد حتما أن أكثرها سيتلاشى من تلقاء ذاته حين يطلع الفجر.

ولابد لنا من التساؤل ما عسانا نجد فى هذه اللائحة التى كتبناها حول ما يعترينا من مخاوف لملك ياسيدتى تخشين أن تصبحين أما وتخافين من عملية الولادة ولملك نسيبت أنك ولدت فى المرة السابقة بسلام فإذا كانت تلك هى أول تجربة لك فيادرى إلى جارتك أو صديقتك أو والدتك وأسالى عن فحوى هذا الأمر. فالحقيقة إنك ستولدين بسلام.

ولايكفى أن نمرف من أى شئ نخاف ولا أن نعترف بأننا خائفين. بل يجب أن نفعل شيئاً وما ستفعله يجب أن يكون قاطعاً وياتاً.

ولو وجدنا بالمقابل بين هذه المخاوف وبين المخاوف التى لها مايسررها أن هناك سبباً للخوف لننقل لأنفسنا. حسناً إننا فى الحقيقة خائفين. فالى أين نذهب من هنا ثم نذهب إلى أى مكان. أن ساحة القتال بالنسبة للمقاتل سبب وأى سبب للخوف والفرع أشد من القتال والموت. وهذا الخوف يعذب لفترة من الوقت ولكن سرعان ما ينسى خوفه حين يركز ذهنه فى المهمة التى يقوم بها ولايجد وقتاً لتذكر خوفه والتفكير به. وليست بواعث الخوف فى الحياة المدنية يمثل هذه القوة. وما أكثر الفرص المتاحة للتغلب على المخاوف أو نسيانها.



سيمون فرويد... والخوف

يقدم لنا العالم النفسى الكبير سيمون فرويد قصة عن فتاة مصابة بمرض الخوف فيقول: كان بين مرضاى فتاة شابة مصابة بمرض خطير. كانت تتوهم أن حياتها على وشك الانتهاء فتصاب بالهلع والخوف بصورة دائمة ومستمرة ولكنها بتشجيع منى واجهت

الكارثة بشجاعة ثم استقر رأيها على أن تبعد من ذهنها فكرة انتظار الموت. ولما كان النشاط البدني ممنوعاً عليها بسبب مرضها فقد بحثت عما يشغل ذهنها. واختارت أن تدرس اللغات وفي مدى ستة أشهر أصبحت قادرة على تتولى وظيفة المراسلات الخارجية في إحدى الشركات التصدير. وحفلت السنوات الأخيرة عن حياتها بعمل أثار اهتمامها حتى أنها نسيت تماماً الموت الذي كانت تنتظره بفارغ صبر.

وفي الواقع أن الذين يخافون لغير أسباب معقولة هم في العادة يريدون أن يخافوا. ومن المحتمل أن يستخدم ضعية هذه الرغبة للخوف العصابي وأول ما يجب عمله في شأن مثل هذه المخاوف أن تكف عن احتضانها والاهتمام بها. انظر إليها كأنها عادات سيئة يجب استئصالها. هل يفرحك أن يطلب منك أحد الأصدقاء أن تمزق على آلة موسيقية وفي إحدى الحفلات وأنت تجهذ المزفا إذن فأذهب إلى الحفلات وأعزف مرة بعد أخرى. وإن اضطريت مرة فلا تتوقف وتزعم أن أعصابك أصبحت متوترة. أو أن رهبة المسرح قد استولت عليك. فسيزول عنك مثل هذا الاضطراب والخوف بعد بضع مرات.

هل يفرحك الظلام ويدخل الخوف إلى نفسك اطفاء الأنوار في منزلك. ثم تجول خلال الحجرات وتفتش عن الأشياء بطريقة اللمس وحاول أن تتبين مالم تستطيع معرفته. وافتح أبواب الغرف وأبعث بذاتك عن الأشباح التي تتوهم وجودها وسترى أن لا أشباح هناك. أما الخطوة الثانية للتغلب على المخاوف التي لاتستند إلى أساس واقعي. فهي أن تشغل نفسك بعمل من الأعمال.

أن العقول الماطلة كالأيدى الماطلة لاثمرة لها. ولاتظن أنك قد انتهيت من أعمالك حين تعود إلى دارك. وحتى تتمد على فراشك ليديك متسع من الوقت لتقضيه في التأمل والتفكير في مثل هذه المخاوف. وأما في التعلم وزيادة المعرفة.

أنتا نميش في عالم شديد التعميد منه العديد من الأمور الكثيلة بأن تشغل الإنسان أربما وعشرين ساعة في اليوم فإذا كنت تقوم بعمل بدني فربما كان الأصلح والأنفع لك أن تسترخي أو تمارس رياضة ذهنية كالقراءة أو الاستماع إلى الموسيقى. وخير من ذلك

كله الهوايات الإيجابية مثل أن تعزف على آلة موسيقية. أو تكتب فيما يثير اهتمامك أو تندمج في بعض النشاط الاجتماعي.

أما إذا كنت ممن يزاولون الأعمال المكتبية وتقضى معظم نهارك وراء الكتب فخير لك أن تهوى استخدام الأيدي والمضلات كالرياضة والنجارة والتصوير أو غيرها من الحرف التي يمكن أن تحدث التغيير المطلوب، وتحول ذهنك إلى عمل جاد منتج ونافع. وفضلاً عن ذلك فإن مثل هذه الأعمال النشطة تساعد على النوم براحة واطمئنان ولا ينفى أن تنسى ما لثمره عمل تنتجه يداك من أثر بالغ في رفع تقديرك لنفسك واعتزازك بها.

يقول (أوليفر ونترل): أن أعظم أهداف الحياة أن تعرف كيف تحياها وسواء كانت مخاوفك حقيقية أو وهمية فإنها ستكون أقل فزعاً لك إذا عمدت إلى الاندماج في أحداث العالم الجارية من حولك. أن الرجل الذي يسمى إلى العزلة. والذي يريد أن يهرب من الجموع إنما يسمى ههنا مخاوفه وشقاوته إذا كنت تريد السعادة فاندمج مع السعداء واحتضن العالم واجعله وسع اهتمامك وتناول طعامك مع أصدقائك وأسرتك واشترك معهم في مسيراتهم تصبح مرحاً مثلهم.

حاول أن تفهم الناس وأن تعاونهم في شدتهم فلا يكون لديك وقت للخوف والامتعاض. ولتلم أن ماتحيط به الآخرين من العطف والجذب والحب سيرد إليك أضعافاً مضاعفة. أن مشاركة بقية أبناء الإنسانية هي أعظم منحة لنا جميعاً. وفيها السعادة الحقة فإذا أنت وثقت الروابط بينك وبين العالم الخارجي. وإذا منحت كل ماتملك من حب وتقبلت حب العالم لك فسترتح قواعد سعادتك وستزول كل مخاوفك بعد أن تتغلب عليها.

والجهود الإيجابية للاستمتاع بالحياة تنبع من بعض الاعتقادات التي يمكن أن تسمى فلسفة الحياة وهذه الفلسفة مؤسسة على مبدأ يقول أن السعادة موقف يمكن إيجاده أن هذه الفلسفة تملك أن تتوقع الأحزان والنكبات وفي الوقت نفسه تمنحك الجرأة والشجاعة لمعالجتها أنها تملك أن الحياة مقامرة. تتفرع أكثر مما تلمن وإننا يجب أن نكون كأولئك الذين يمشون على مقربة من بركان. فيروق لك فهم هؤلاء الذين يجازفون بالعيش في جواره دون أن يتوقفوا السوء.

فإذا وجدت أن جهودك الشخصية لم تجدى في التغلب على مخاوفك فابحث عن المرشد الكفء.

اذهب إلى طبيب نفسى فمهمته أن يماون الناس على كشف الستار عن حقيقة المخاوف وأن يعمل على طردها فى ذهنك والمرض النفسى ينظر إليه اليوم بنفس المنظار الذى ينظر به إلى المرض الجسمى.

انه اضطراب ينبعث من أسباب طبيعية ويستجيب للعلاج الصحيح. والمخاوف المعصيبة تسبب الاحتراق النفسى مثلها كمثل عقب القدم. إذ كسر فإنه يجعل الشخص عاجزاً عن السير. فأنت بالخوف تصبح ممقداً عقلياً لاتحس بمباهج الحياة. ومن ثم تتأثر صداقتك ويتبدد إطمئنانك ولاتستطيع أن تنال من متعة الحياة إلا أقلها: وتسمة أعشار الناس يستطيعون معالجة مخاوفهم إذا اتبعوا القواعد التى أشرنا إليها ولكن العاشر يفشل. أعنى أنه يفشل فى جهوده الشخصية فإذا كنت ذلك العاشر فأنت فى حاجة إلى المساعدة وأنت مدين بها لنفسك ولأسرتك والأصدقاء فعليك أن تخطو هذه الخطوة الأخيرة. وأريح لنفسك هذا القدر من سكينه النفس وراحة البال الاطمئنان وكلها من حق الإنسان.



الخوف والرغبة من الانتحار

من الملاحظ أن نسبة الانتحار المالمية ترتفع باستمرار نتيجة اليأس والخوف والمناء والضعف التى يمانئها الإنسان فى زحمة المشاكل التى تجتاح العالم من أقصاه إلى أقصاه. ومن الأمور المتفق عليها علمياً وفلسفياً ونفسياً واجتماعياً أن كل إنسان يخترن فى مخيلته فكرة الانتحار لابد وأن يتصف بالجين والهروب من واقع الحياة إلى جانب تملك الخوف واليأس تملأ منه.

ويرى علماء النفس أن الانتحار ليس بالأمر السهل البسيط الوافد فجأة إلى ذهن الشخص الذى تدور فى مخيلته فكرة الانتحار. إنما يمود إلى فقدان وظيفة. أو موت

غريز. أو حب فاشل أو سبب آخر من هذه الأسباب التافهة ولكن ليس حقيقة أن العمل المنيّف الذي ارتكب قد جرى التفكير فيه منذ أمد بعيد. ثم جاء السبب الذي تشير إليه الوقائع فكان كالقشة التي قصمت ظهر البعير ونادراً ما نستطيع تحديد متى كان الجالس إلى جوارنا يفكر في الانتحار. فكثيراً ما يكون المنتحر يادى السرور قبيل وقت الانتحار.

ومن الناس من يمتدّد أن الذي يتحدث عن الانتحار لا يمكن أن يقوم به. وهذا غير حقيقى كذلك. فإن هذا الإنسان إنما يريد الأمر فى ذهنه ويقلبه على وجوهه وهو يدرس الاحتمالات مع غيره من الناس. وهناك آخرون يكترون من الحديث عن الانتحار ولا فكرة لديهم عن قتل أنفسهم كونهم يحبون أنفسهم كثيراً ولكنهم يبعثون عن العطف والرعاية. وربما وجد بعض الناس الراحة من ضغط الرغبات الانتحارية فى التحدث عن الانتحار مع الآخرين وبمضهم يحتفظون بنيتهم حتى يجئ الموت الذى يرون فيه الحياة قفراء والبعض يلوح بالانتحار كدعوى من التهديد للظفر بالمنايا أو العطف. وليس هذا الشهور شعوراً كاذباً. فإن فى أعماقهم ما يدفهم على الانتحار فعلاً.

وما من من أحد غير الطبيب النفسى يمكنه أن يفرق مبلغ جدية التهديد بالانتحار ومدى صدقه أو زيفه. ومن سوء الحظ أن الذين يمتزمون الانتحار لا يبعثون عن مساعدة الطبيب النفسى لأنهم لا يريدون أن يغيروا آرائهم فيما اعتزموا عليه. إنهم يعتبرون الانتحار وسيلة ممكنة سهلة للهروب من شقائهم.

ولكن الاعتقادات الدينية قد خالفت دون قوع عدد كبير لا يقدر من الانتحارات. فإن الإيمان بالله أو الخوف من المقوية الألهية قد وضع انتحار هؤلاء بعيداً عن المؤمنين فالمنتحر كاهر بنعمة الله عليه. فإذا تلاشت المقيدة الدينية، فإن هذا المانع يزول بمرور، وما يحول دون الانتحار أنه قد يسبب آلاماً ومتاعب لأسرة المنتحر. أما إذا لم تكن هناك أسرة أو كان الود والتفاهم مفقودين بين المقدم على الانتحار وبين أفراد أسرته. فإن العامل المانع يتبخّر فى الفضاء الواسع.

إن الإنسان الذى يقتل نفسه لابد أن يكره. أما واحد من الناس أو العالم بأسره. والانتحار هو القتل الذاتى وكراهية المرء لإنسان قد تطفئ عليه إلى حد أنه لا يجد له متفلساً فيتحول إلى كراهية ذاتية. ويذوق الرغبة اللاشعورية فى قتل إنسان آخر. يقتل الإنسان نفسه.

ولقد اكتشف علماء النفس أن بين الانتحار والقتل صلة وثيقة فكل من انتحر لابد أنه كان يخفى فى أعماقه شعوراً بالمرارة والسخط. فالباعث عليه لابد أن يكون سادياً أى ناشئاً عن رغبة فى توقيع الألم على الغير. لأن الانتحار يسبب للناجين منه مهانة لأحد لها وشعوراً بالذنب.

وقد يبدو الانتحار فى ظاهره عملاً من أعمال الماسكوكية - زى النزعة إلى توقيع الألم على النفس كـرغبة الشخص فى ألا يكون عبئاً على غيره أو رغبته فى أن يحظى باشفاق الآخرين وعطفهم بسبب عدم قدرته على احتمال الاضطرابات العقلية أو الآلام الروحية.

أما الأزمات المالية. أو الأمراض المستعصية أو الفشل فى الحب أو الطلاق. أو الإخفاق فى تحقيق هدف معين فكلها أسباب ثانوية تتخذ لاختفاء عدم التكيف العاطفى الدفين. أن الأناية وانقلاب الكراهية رأساً على عقب والرغبة فى انزال الآلام البدنية أو النفسية بالغير إنما هى السيكلوجية الحقيقية للانتحار ومن جهة أخرى فإن هناك من الناس من يخافون مما تخبئه لهم الحياة فينهون حياتهم سريراً بأنفسهم لأن كل آمالهم فى الحياة قد تلاشت وتبخرت فى عوالمهم الخيالية.

وهى نهاية المطاف لابد من الإشارة إلى أن التغلب على الخوف وما يولده من مشاكل تحد من قدرة الفرد وتدفع به إلى الهروب من واقعة الحياتى من أسهل الأمور النفسية العارضة إذا ما تمتع الشخص الخائف بالجرأة والشجاعة على مواجهة الأمور وعالجها بعكمة وثقة واتزان.

والآن دعنى أسألك هل تمنى من الخوف؟

هل تعرف يا صديقى المباشر للمعاناة من الخوف الزائد على المستقبل ومنه؟ إنه بكل بساطة تخيل الأسوأ دائماً واستحضار المواقف الوخيمة بصفة مستمرة

والاستمرار فى التفكير من مسلسل الكوارث الخيالية الذى يعيق تفكيرك بصورة إيجابية نحو الحاضر والمستقبل على حد سواء.

والآن ادعوك فورًا للتوقف عن تخيل الأسوأ بطريقة مقنعة جدًا. اسأل نفسك بكل صدق وأمانة هل هناك أدلة مقنعة على افتراضاتك التى تقترض فيها الأسوأ دائمًا؟ هل سألت نفسك لماذا لم تفكر تفكيرًا بديلًا عن التفكير فى تخيل الأسوأ بالنسبة للمستقبل؟

حاول استبدال الصورة السلبية نحو الأسوأ بصورة إيجابية عن توقع العكس تمامًا. وانظر هل يمكن أن ترى الجانب المشرق الذى اختفى عنك؟

هل يمكنك أن تتخيل أن هذا الحدث الذى تخشاه قد وقع فعلاً الآن؟ وماذا أنت فاعل...؟
ويعد ... ادعوك الآن للتفكير بحسم فى الحاضر والمستقبل على حد سواء لقد أكد علماء النفس والاجتماع أن ملايين الناس يمكنهم تغيير أفكارهم إذا أصبحوا أكثر حساسًا إيجابيًا. وهى عملية قد تستغرق وقتًا للبعض. ويمكن أن تكون فورية للبعض الآخر كل ما أطلبه منك يا صديقى أن يكون عقلك طليقًا ومتقن للاستجابة لكل موقف جديد فى موعده.

كل ما أطلبه منك يا صديقى أن تتوقف عن الأفكار والمعتقدات الخاطئة عن المستقبل والتى تموفك وتوقف تدفعك الطبيعى نحو المستقبل وثق أنك أنت ما تفكر فيه. هل تفكر فى النجاح والانطلاق نحو المستقبل أم تفكر فى الإخفاق وتخشى منه وتجعله قيدًا يحول دور انطلاقك نحو المستقبل: فكر بحسم وقل لى الحقيقة فورًا.

وثق أن أفكارك الإيجابية سوف تكون موردًا عظيمًا فى مساعدتك على الانطلاق نحو المستقبل بطريقة أفضل إذا خلصت نفسك من التفكير السلبى الهدام فى المستقبل ويؤكد فريق من علماء النفس على إنك إذا كنت تعاني من القلق والخوف المبالغ فيهما من المستقبل. فيجب عليك يا صديقى أن تغير موقفك من نفسك؟ لأن ذلك هو البداية الحقيقية التى تجعلك تتوقف فورًا عن تخيل الأسوأ دائمًا.

دعنى أسألك وكن معى صادقاً فى الإجابة هل تقوم بتهنئة نفسك عندما تحقق نجاحاً وتقوم بمكافئتها فعلاً؟ وهل تقوم بلوم نفسك وتأنيبها كلما أخفقت أو فضلت فإذا كنت تكافئ نفسك مثلما تلومها على الأقل فإنك بسهولة يمكنك أن تتغلب على مخاوفك فى المستقبل. أما إذا كان لومك لنفسك هو سياستك المفضلة ومكافأة نفسك تجعلها دائماً فى طى النسيان: فأنت فى حاجة خاصة لتصحيح موقفك نحو نفسك بأن تصالحها. وتثق بها وتكافئها. فلن تستطيع الانطلاق وتحقيق نجاح فى المستقبل مادام أنك لم تنجح فى مصالحة نفسك والاهتمام بها.. فإذا أشرقت تمس نفيك داخل وجدانك ستبد ظلمات نفسك وعندما سترى الأمور مختلفة تماماً. ثق يا صديقى أن موقفك نحو نفسك وسلوكك هما دائماً جزءان من دائرة هى مستقبلك فاحرص على أن يكون مشرفاً فى خيالك أولاً. ثم حاول بكل ما تستطيع من جهد أن تحول ذلك الخيال إلى حقيقة دون أن تعطى فرصة للأفكار السلبية للتفاعل داخل ذاتك. وتشكك فى قدراتك عليك دائماً أن تستخدم المبررات الإيجابية التى تبعث على الأمل فى الحياة وتحقيق النجاح وأن تقنع نفسك بالنجاح ومطاردة القلق والخوف وأن تستمر فى طريقك نحو المواجهة وتقدم بالتصرف الذى تعرف أنه مطلوب منك أن تقوم به دون أى تردد أو خوف ويؤكد فريق علماء النفس أن أبسط طريقة للتوقف عن تخيل الأسوأ أن تغلق عينيك فوراً أو أن تستحضر فى ذهنك المخاوف والأفكار التى تخشاهما عن المستقبل والتى تسبب لك القلق والأزعاج. وعندما تتضح هذه الفكرة فى ذهنك.. اصرخ بصوت مرتفع، وقل (توقف) وبعدها ذلك بشرط أن تكون وحيداً فى غرفتك ولايسمعه أحد كى لا يظن بك السوء... وبعد ذلك انتقل فوراً إلى التفكير فى عكس ما فكرت فى المرة الأولى استمر قليلاً. ثم حاول أن تعاود التفكير مرة أخرى فى مخاوفك من المستقبل وعليه... فإذا عادت بسرعة فاصرخ مرة أخرى وقل لها (ارحلنى) إلى غير رجعة.. حاول بعد ذلك التفكير فى المستقبل بطريقة ايجابية بعداً عن المخاوف. والى لاتستند إلى واقع أو دليل على صحتها.



سلوكيات جديدة لمواجهة الخوف والقلق

هل هناك سلوكيات وأفعال يمكن للذين يعانون من الخجل والخوف من المستقبل القيام بها كملاجئ بالطبع نعم... ومن أفضل الطرق والوسائل للتعلم على الخوف المرض اللجوء إلى وسائل العلاج السلوكي. الذي يعتمد على التدريب لمواجهة المخاوف بالمواجهات المباشرة لها سواء بطريقة الخطوة خطوة.. أو مواجهتها كما هي مرة واحدة. وهناك عدة طرق لمواجهة المخاوف باستخدام العلاج السلوكي أو سلوكيات جديدة للتعامل.

الطريقة الأولى

إزالة الحساسية المسببة للمخاوف بطريقة منتظمة (خطوة خطوة) وهي أولى أنواع العلاج السلوكي الهامة. فلو أن إنساناً يخاف من شيء ما يقول أنه سيحدث ولو حدث سيؤدي إلى آثار وخيمة فليتخيل هذا الشيء الذي يخشاه قد حدث فعلاً. ثم يقوم باسترخاء عميق لعضلاته بطريقة فعالة كما أوضحناها في الحديث عن علاج القلق بالاسترخاء: إلا أنه ثبت أن أغلب المصابين بالقلق والخوف من المستقبل يمجز عن الاسترخاء بطريقة فعالة بل يكونون في حاجة إلى ساعات طويلة من التدريب حتى يتمكنوا من إخضاع عضلاتهم للاسترخاء العميق عندما يريدون وبعد الاسترخاء العميق يلزم استحضار صورة بصرية حية للمخاوف التي تقلقك من المستقبل. واحتفظ بهذه الصورة لمدة ١٥ ثانية فقط. ثم فكر بعد ذلك في شيء سار حدث وتتمنى حدوثه. وتخيل ذلك الشيء السار واحتفظ بصورته لمدة ١٥ ثانية أيضاً، ثم استرخ تماماً. وكرر ما سبق عدة مرات مؤكداً على مواجهة تلك المخاوف لو حدثت إلى أن تتمكن من تخيل الأشياء التي كانت تثير خوفك وقلقك دون أن تشعر بالقلق بل تخيلها وأنت تشعر بالاسترخاء.

وهكذا يمكنك يا صديقي أن تكتشف أن طريقة إزالة الحساسية المنتظمة للتخلص من المخاوف والقلق، وإنما هي وسيلة تركز على المواجهة التدريجية لتلك المخاوف يصحبها استرخاء عميق للعضلات وتكون المواجهة أولاً في الخيال حتى إذا تمكنت من إزالة تلك المخاوف من خيالك. فإنه يمكن بعد ذلك مواجهة المخاوف على أرض الواقع إذا حدث.

بقى أن أقول لك يا صديقي إن إزالة الحاسية من المخاوف بهذا الأسلوب عملية منطقية لطيفة ومنظمة. ولكنها بطيئة وتحتاج إلى معونة خبير مدرب على استخدامها لمعاونتك على النجاح في التغلب على مخاوفك وقلقك من المستقبل وعليه.

الطريقة الثانية: وتسمى الأغراق

وهي أسلوب مواجهة فعلية للمخاوف في الخيال دون الاستعانة باسترخاء العضلات فالإنسان المصاب بالقلق والخوف من المستقبل يجب أن يتخيل الحد الأقصى من المخاوف أمامه ويتخيل تلك المخاوف بعدها الأقصى قد حدثت فعلاً. ويتكيف على ذلك ويكرر التخيل المبالغ فيه للمخاوف فترات طويلة حتى يتكيف معها ويستمر في هذا التصور إلى أن يشعر بأن تكرار مشاهدة الحد الأقصى من المخاوف أمام عينيه أصبح لا يثيره ولا يقلقه لأنه اعتاد على تصوره. وهكذا نجد أن ذلك الشخص بهذا الأسلوب قد تعلم ذهنياً كيف يواجه أسوأ تقديرات الخوف والقلق، ويتعامل معها في خياله. ويكون مؤهلاً لمواجهة الواقع لو حدث.

الطريقة الثالثة، وتسمى طريقة إعادة التنظيم المعرفي

وهذه الطريقة العلمية تمت متابعتها وحقت نجاحات كثيرة. بعد أن لوحظ أن الذين يعانون من القلق والخوف من المستقبل يشغلون أنفسهم بالتفكير السلبي وهو ما يؤدي إلى حالة القلق والخوف. وعلى هذا الأساس فإن هذه الطريقة قائمة على استبدال الأفكار السلبية بأخرى إيجابية.. وعند التفكير السلبي في الأشياء والتي تثير القلق والمخاوف فلماذا لا يتم التفكير بعد ذلك مباشرة في عكس ذلك في توقع إيجابيات بدل السلبيات.. وهذه الإعادة في تنظيم التفكير استبدال النتائج الإيجابية المتوقعة لتحل محل النتائج السلبية المقلقة هي التنظيم المعرفي للإنسان السوي الذي لابد له أن يتوقع النجاح تماماً كما يتوقع الفشل. فالهدف الأساسي من طريقة إعادة التنظيم المعرفي هو تعديل أنماط التفكير السلبي واحلال الأفكار الإيجابية المتفائلة مكانها.

وهذا العلاج السلوكى ينتج فقط فى حالة ما إذا كان الإنسان يعانى من نوع واحد من المخاوف والقلق. أما إذا كان الإنسان يعانى من عدة أنواع من المخاوف، فإن العلاج السلوكى وحده لا ينجح فى التغلب على تلك المخاوف أو مضاعفاتها إلا فى حالات قليلة فقط.

حقاً يا صديقى إن العلاج السلوكى فعال جداً ويساعد كثيراً من الناس على المعرفة والعودة إلى طبيعتهم أو كما يقول علماء النفس إلى التوق الذى كانوا يتمتعون المرور أمامه. ولو أننا حاولنا الحصول على نتائج إيجابية فى التخلص من القلق والخوف من المستقبل باستخدام العلاج السلوكى وحده، فلأيد أن نعلم أن هذه العملية بطيئة إلى حد ما.

ونحتاج إلى فترة زمنية قد تطول إلى أن ينتهى الإنسان من التغلب على مخاوفه تماماً. ولعل أفضل هذه الطرق الثلاثة السابقة الإشارة إليها والتى يستجيب الكثيرون لها طريقة التدرج البطئ المثالى التى يصاحبها الاسترخاء لأن التدريب على الاسترخاء يساعد على زيادة اكتساب الإنسان الشعور بالسيطرة على ذاته وباليهدوء فى مواجهة الأخطار ولو كانت مجرد خيال والفائدة الكبرى من هذا العلاج السلوكى هى إزالة المخاوف من المقول بالتدرج أما بالنسبة للإنسان الشجاع صاحب الاشارة القوية فإن المواجهة المباشرة هى أسرع سبيل للقضاء على القلق والخوف من المستقبل.



أريد أن أتغلب على الخوف والقلق

إذا كنت تمنى من الخوف من المستقبل فأنى أدعوك كي تحضر صفحة بيضاء من الورق وتكتب بخط واضح وكبير عبارة (أريد أن أتغلب على الخوف وضع هذه الصفحة أمامك مباشرة وأنظر إليها طويلا كلما شمعت بالخوف والقلق تأملها جيدا.. وقل لى بماذا تشمر عقب ذلك؟

لقد أكد فريق من علماء النفس على أن كل ما يدخل النفس بالفكر يتحول إلى فعل وإن كانت فكرة تجنح جنوحاً طبيعياً إلى أن تتحول فعلاً إلى فعل بشرط وجود الإرادة ووسائل تقوية تلك الإرادة.

نعم يا صديقي تستطيع بذاتك التغلب على الخوف والقلق إذا أردت بفعل سلطان الإرادة لأن مصيرك بيدك لا بيد غيرك. وهو وقف على إرادتك تستطيع أن تنظمه لو أردت ذلك فعلاً.

حقاً بداخل كل منا الوسائل الدفاعية التي نستطيع بها التغلب على القلق والمخاوف مهما كانت أسبابها. فالاعتذار العظيم بالنفس الذي يجعل الإنسان مصمماً على النجاح والإرادة الواعية المصممة الثابتة. والقدرة على امتلاك الشهوات والانفعالات والتحكم بها عن وعي وتكبير. والجرأة الواضحة الهادئة المطمئنة في مواجهة الأحداث والأشخاص، كلها أسلحة كفيلة إذا أحسن استخدامها بأن تقضى على أى مخاوف وأى قلق غير طبيعى.

الأمر يتطلب منك يا صديقي أن تشعذ همك وتتشجع. وتقرب بجرأة مما تبعد عنه خوفاً. تدرب يا صديقي تدريجياً على المواجهة والتقرير والمضى فيما تقرر. ومهما كانت إرادتك هزيلة فسرعان ما ستقوى وتشتد وتعرض نفسها عليك لتواجه الحياة بلا خوف ويلا قلق. وكما قال «كارينجى» منذ أكثر من نصف قرن تقريباً «دع القلق وأبدأ الحياة».

إنى أدعوك للقيام بالخطوة الأولى الآن للتغلب على الخوف الذى تعانى منه مهما كان. وأعلم أن الخطوة الأولى وحدها تطوى على صموية ولكنها صموية تدفعك للتغلب على الخوف حتى إذا فرغت من أولى خطواتك نحو هذه المواجهة كانت خطواتك التالية أيسر وأسهل بكثير.

انظر إلى الكلمات المكتوبة أمامك إنها تقول: «أريد أن أتغلب على الخوف» فقل لى ما الذى يمنحك من ذلك؟ لا شئ مطلقاً إنها مجرد أوهام فى خيالك لا بد من مطارذتها ومواجهة الواقع مهما كان. وتوقع المستقبل بخيره وشره معاً. عليك أن تخضع كل

فاعلياتك النفسية لتحقيق ذلك الهدف. وثق يا صديقي إن إخضاع فاعلياتك النفسية لتحقيق هذا الهدف هو الشرط الأكبر من شروط تحقيق النجاح. وأنه يمكنك أن تبلغ ماترجوه مهما كانت العوائق ومهما اشتدت الصعوبات ومادمت قد اتخذت قراراتك بالمواجهة، واتجهت فعلاً صوب تنفيذه، وثق أن إرادتك عند درجة معينة سنأثقف وتتضامن دوماً بعمق معك ما دمت جاداً في المواجهة.

ويمكنك أن تكتب عبارة «أننى سأتغلب فعلاً على القلق والخوف» وأن تحتفظ بالصورة التى تريدها لذاتك فهل تريد أن تحتفظ لذاتك، بصورة الإنسان القلق المتردد الخائف من المستقبل. أم تريد أن نحتفظ لذاتك بصورة الإنسان القوى الذى استطاع التغلب على المخاوف والقلق وقهرهما.

فلتكن هذه هى فكرتك التى تلازمك وثق أن الفكرة سواء كانت ايجابية أو سلبية على حد سواء تولد إشعاعاً قوياً بالغ القوة فى النفس وتؤثر على النفس تأثيراً فعلياً وثبت إن إرادة الإنسان تستطيع بما أوتيت من سلطان أن تغيّر من الأسباب المادية الثابتة عندما تشحن بشحنات كافية من القوة الحيوية مع المزم والإرادة والتصميم.

كل ما أطلبه منك يا صديقي أن تكون قادراً على بذل جهوداً لإرادتك رويداً رويداً. وأن تقوى ثقتك بنفسك وأن تسيطر على نفسك. لا أن تسيطر على نفسك المخاوف والقلق.

كل ما أطلبه منك أيضاً يا صديقي أن تكون قادراً على استجماع طاقاتك النفسية الإيجابية حول فكرة واحدة وهى إنك ستتغلب بذاتك على المخاوف والقلق غير الطبيعي وأنت قادر فعلاً على ذلك والمستقبل بيد الله.

إننى أطلبك يا صديقي إذا كنت تمنانى من القلق أى نوع من المخاوف أن تتدرب على امتلاك نفسك، ومحاكمة انفعالاتك. والاحتفاظ بشيائك. وثق أنك بمجرد أن تفوز بهذا التماسك النفسى وهذه الصلابة تستطيع أن تتغلب على مخاوفك تماماً. لأنك ستظفر بنظرة هائلة معبرة تنبئ عن قرار نهائى حازم إيجابى وتكون كلماتك دائماً واضحة موزونة موجبة بدقة وقوة وثقة، وثق أنك إذا استطعت التغلب على مخاوفك وقلقتك فإنك

سكنون فى حالة يستحيل معها أن تقلق أو تخاف حيال الأحداث أو الظروف المستقبلية والتي لا تنتظرها، لأنك عندها ستتكامل فى إطار من صفاء الذهن الذى يتعامل مع أى حدث ويتلقاه ويميزه دون أدنى اضطراب.

تمتع يا صديقى بحريتك النفسية دون قيود لأن الإنسان متى وعى حريته هذه وتمتع بسلطان الإرادة لم يبق أمامه إلا أن يوجه إرادته نحو أهداف واضحة، ويعمل فى جو من تلك الحرية لتحقيق تلك الأهداف.

ويؤكد فريق من علماء النفس أن التفكير الموضوعى هو الدواء الأنجح لمعالجة الخوف والقلق. وخاصة حالات الخوف من المستقبل وأنه يمكن استعماله كلما قويت الإرادة دأبت للإذعان لما يمليه الفكر الصحيح.

وكم من مرة نجد أنفسنا أمام إغراءات شديدة إذا استجبنا لها حصلنا على لذة فورية مؤقتة. ولكن سرعان ما ينجم عنها سلسلة من الآلام لا نستطيع تحملها مستقبلا فما هو حال القلق والخوف من المستقبل: فالتفكير الموضوعى هو مفتاح الاستقامة النفسية فإذا تروينا للتخيل المواقف المنطقية المحتملة التى تمقّب كل عمل من أعمالنا: استطعنا حقا أن نشل كثيرا من الانفعالات والانطباعات العفوية التى تسوقنا إلى ما لا نحمد عقباة.. واستطعنا أن نتخلى عن القلق والخوف على أرض الواقع وألا نترك المبالغات تتزايد.

ولكن مما لاشك فيه أن اللجوء إلى التفكير الموضوعى واستخدامه بنجاح يتطلب منا أن نكون مدربين على امتلاك أنفسنا وأن نكون قادرين على أن نتصور نتائج كل فعل وكل قول وكل عمل نقوم به.

كل هو مطلوب منك يا صديقى ألا تتوغل فى التخيل ولا تحيد عن الواقع أبداً.

طلب رجاء...

ما أجمل أن يدرك المرء أخطائه ويكتشف عيوبه. ويحاول إصلاحها وما أجمل أن ندرك أن الخجل والخوف من المستقبل وعليه إذا زاد على حدوده المعقولة التى تدفعنا إلى الحرص والحيلة من جانب والاتطلاق إلى التجاح من جانب آخر خطأ لا يجب ارتكابه.

فإن زيادة القلق والخوف على حدودهما سيصبح عائقاً يحول دون تقدمنا في الحياة.. بل سيقف عائقاً أمام استمتاعنا بحياة هادئة جميلة.

وما أجمل أن يدرك الإنسان حدود قدراته ومطاقاته. وأن يمتلك الشجاعة والقدرة على تغيير سلبيات ذاته.. وهو ما يجعلنا أمام طلب ورجاء من المولى عز وجل أن يمنحنا الصبر والشجاعة والحكمة للتغلب على القلق والخوف وهو ما يجعلنا جميعاً ندعو المولى عز وجل. ونقول «اللهم امنحنا الصبر لقبول مالا يمكن تغييره والشجاعة لتغيير مايجب تغييره. والحكمة للتفريق بين هذا أو ذاك».

وإذا نظرنا إلى المخاوف من المستقبل سنراها متعددة وكثيرة وقد تكون سبباً في الاعتماد عن المفامرة أو العمل الحاسم، وهي دوامة إذا دخلها الإنسان ظل عابساً بائساً يائساً. فإذا خاف الإنسان من الفشل خوفاً زائداً على الحدود المعقولة ظل طوال حياته ليس لديه الآمال، وليس لديه الشجاعة على الإقدام والمفامرة.

ومعظم مخاوف الخوف من المستقبل وعليه إن لم يكن كلها .. ماهى إلا أفكار خاطئة تحول في عقلك أنت وحدك ومن شابهك.

إنها أفكار وأوهام لا حقيقة لها. وإنما أنت الذى سمحت لها أن تميش في عقلك وتركتها تنمو وترعرع وتسيطر عليك حتى تصبح حقيقته في عقلك فمهما قال صديق أو ناصح أو حتى طبيب فلن تستمتع لأن وهم ذلك الخوف أصبح مسيطراً عليك كالعنكبوت الذى يضرب الخيوط الكثيفة ليسيطر عليها ويلتهمها وقتما يشاء.

سارع بأن تتخذ مع نفسك موقفاً قبل أن تصبح في مثل هذه الحالة تفرض أمرك بصدق وأمانة. واستخدام المنطق والتحليل الذاتى.

وتعلم كيف تفهم حقيقة هذه المخاوف وأسبابها ستجد أنها مخاوف كاذبة تسربت إلى عقلك دون وعى منك ودون انتباه في وقت كنت فيه غائبا عن نفسك. مسلوب الإرادة. ضعيف الأعصاب مشغول باليال في شيء يزعجك أو كنت في دوامة من القلق.

عليك يا صديقي أن تتعلم التركيز ثم تحلل المخاوف تحليلًا منطقيًا وتسال نفسك: لماذا؛ لماذا أنا خائف من هذا؟ ولماذا أنا خائف من ذلك وهل ستظل هكذا طوال حياتك خائفًا من شئ مستقبلي لم يحدث بعد؟... وقد لا يحدث أبدا أزرع يا صديقي دائمًا في نفسك أفكار الشجاعة والإقدام ولا تخف. ولا تخشى الحياة.

وإذا أخطأت اجعل من الخطأ درسًا لك.

وتعلم كيف تتخلص من مخاوفك مهما كانت وترتكها حتى تتعلم من الوجود. ولا يبقى في عقلك إلا الشجاعة والإقدام والسيطرة والسعادة.

عليك يا صديقي أن تغير ما بنفسك كي تتخلص من القلق والخوف مصداقًا لقوله تعالى «أن الله لا يغير ما بقوم حتى يغيروا ما بأنفسهم» صدق الله العظيم وثق يا صديقي أن معظم حالات القلق والخوف من المستقبل الزائدة على الحدود المعقولة والمطلوبة والمسموح بها. إنما تنشأ عن عدم معرفة النفس بقدرتها. وقد تنشأ بسبب كثرة التردد وعدم البت في الأمور فورًا وذلك أن التردد يدخلك في الحيرة. فلا تتخذ القرار المناسب في الوقت المناسب أبدًا.

وبذلك تقوت عليك الفرصة تلو الفرصة، وتدخل في دوامات لا نهاية لها من القلق والخوف من المستقبل.

ولن أكون متشائمًا مثل استاذة علم النفس المالوية د. هورنس التي تؤكد على أن كل محاولة لمناقشة المصائب بالقلق من أجل اقتناعه بالتخلص من قلقه أمر عديم الجدوى، لأن قلقه لا يرتبط بمشكلة ما على أرض الواقع بل يرتبط بالمشكلة كما تبدو له هو.

وأقول يمكن لك يا صديقي أن تتخلص من الخجل والخوف الذي ينتابك إذا كانت لديك الإرادة الفعلية في عمل ذلك. وكنت على علاقة وثيقة مع نفسك وذاتك.

وداعًا أيها الخوف الرهيب!

إنها عبارة قالها الأديب الأمريكي المالوي «سام كين» في حوار مع الخوف بعد أن ذاق حلاوة التعديد من الخوف.

لقد انطلقت إبداعاته إلى الأفق بعد أن كان خائفاً من الفشل - وكان القلق والخوف يلاحقانه كلما أمسك بالقلم ليكتب وعندما بدأ إبداعاته كان حواراً مع الخوف والذي تغيل الخوف شخصاً كان يلاحقه ليدمر حياته وعندما تقلب عليه قال له: وداعاً أيها الخوف فقد كنت رفيق دربي معظم سنوات عمري والآن أود أن أعرف لماذا كنت أخاف منك ولماذا لم أقض عليك منذ فترة طويلة؟ دعنى أصارحك القول يا خوف إنك قدر الإنسان المحتوم الذي تختاره ببعض إرادته ليصادقه ولكنى قررت أن لا أكون صديقك وأقول لك وداعاً أيها الخوف العزيز.

ويجيب الخوف قائلاً: إننى كنت سميحاً بصادقتك وأنت تعرف بأننا أصبحنا ولكن ليس رغماً عنك لقد صادقتك سنوات كى أجعلك عاشقاً لما تزعم أنك حققتة الآن ولا بد أن تعرف يا أيها الإنسان أنك أنت الذى اخترتني وجعلتني ازدهر فى نفسك. ولم أصاحبك دون موافقتك رضائك.. لقد جعلتني صديقك وتحليت عن الشجاعة والإرادة والتصميم انزويت فى عملك ليل نهار وكنت مصاحباً لك أينما ذهبت.. وأصبحت مدمناً لى كما أنت مدمن لعملك تماماً.

فيجيب «سام كين» قائلاً للخوف: لقد كنت محقاً فى كل ما ذهبت إليه ولعل ملاحظتك بشأن إيمان الممثل سيكون لها شأن آخر مع علماء النفس لتحليله وإيجاد النصائح اللازمة كى لا تنفذ إلى أعماق الآخرين.

ونكتفى بهذا القدر من حوار «كين» مع الخوف مؤكداً على أن الإنسان يحتاج من وقت لآخر إلى الراحة والاستجمام بل واللمب أيضاً كى يتخلص من إيمانه للخوف والقلق وأن الإنسان هو الذى يسمح للخوف كى يرافقه.

وعلى الجانب الآخر. أكد فريق من علماء النفس وجود علاقة وثيقة ما بين إيمان الممثل والقلق والخوف من المستقبل. وأنه كلما ازادت مخاوف الإنسان بشأن المستقبل زاد إيمانه للممثل وتحليه عن الاسترخاء والراحة وقد أكد المالح النفسى المعروف (ايوجين ووكر) إننا فى بعض الأوقات ندخل فى دائرة القلق والخوف من المستقبل لأننا ببساطة نخفق فى أن نستريح ونعمل دون راحة ونثق فى أن الراحة مضيعة للوقت.

والواقع إننا نصبح مدمنين للعمل خوفاً من المستقبل وعندما نقع فى دائرة القلق والخوف المفرغة.

والواقع إن إيمان العمل لايشمر الإنسان بالسعادة والرضا على الإطلاق والغريب أن فريقاً من علماء النفس أكدوا أن الشخص الذى يدمن العمل دون راحة يعانى من معظم المشاكل التى يعانى منها الشخص الذى يدمن الكحوليات بالإضافة إلى أن انتاجية هؤلاء على المدى الطويل ستكون بطيئة. ولأشك أننا جميعاً فى حاجة إلى الراحة والاسترخاء كى نقول وداعاً للقلق والخوف وغالباً هؤلاء الذين أدمنوا العمل يناون بأنفسهم عن الأصدقاء ويخفقون فى تحمل مسئولياتهم. وفى مراحل متقدمة يصبحون عديمى الاستجابة للآخرين.

وهكذا يا صديقى كلنا فى حاجة إلى قدر كاف من الترويح والاسترخاء والراحة لكى نميش حياة منتجة ولكن يبقى القلق والخوف فى حدة الأدنى. فإذا كنت يا صديقى قلقاً خائفاً على المستقبل ومدمناً للعمل وغير قادر على الاستمتاع بمباهج الحياة فإننى أدعوك إلى أن تعود إلى الماضى. وأن تبحث فى ذاكرتك عن أشياء تستطيع عملها وتدخل السرور قلبك. ومن المهم أن تبدأ بعمل أشياء تحبها وتوفر لك المتعة وتكون هذه الأشياء ترغب دوماً فى عملها إلا أن الوقت أصبح غير مناسب لك ولم يكن يسمح لك بتأديتها.

وثق يا صديقى أن عليك أن تفعل شيئاً مايدخل السرور على قلبك ومهما كان هذا الشيء غريباً أو غير مناسب لسنك الآن. أرح ذهنك من كل الأشياء التى تشغلك لتستريح وتستريح وقد تحد بعض الجهد منذ البداية ولكن تستطيع أن تدرب نفسك على القيام بذلك.

وستجد يا صديقى أن هذا الأسلوب قادر على تحريكك من الخوف والقلق عن طريق تحريكك من هذه الأفكار القلقة والمثيرة للخوف. وسوف نجد أن الاسترخاء والراحة واللعب قادرين على تزويدك بقدر كبير من الرضا والمتعة وسوف ننظر إلى ما تفعله على أنه جزيرة للالتعاش وسط صحراء القلق والخوف.

وإذا قمت باللعب والراحة والاسترخاء بشكل متكرر. فسوف تصبح تلك الممارسة متعة رئيسية لك مستقبلاً. وستتكرر فيها باستمرار بعيداً عن أفكار القلق والخوف وذلك من شأنه أن يجعل حياتك مثيرة. ويمكنك من تأدية عملك بشكل أفضل عند مواجهة مهمات أكثر صعوبة.

ويمكنك يا صديقي أن تمارس هواية وظيفتك ذاتها مثل تعلم الكمبيوتر وأسراره فقد تجد في تلك الهواية الرضا والشعور بالابحار وعندما تبدأ بالتمتع أكثر ستجد أنك أصبحت أكثر استرخاء وأقل قلقاً وثق أن طرد مشاعر الخوف سيسمح لك أن تضع مشكلات الحياة في نصابها الطبيعي.

ولعل أفضل طريقة لممارسة ذلك ايجاد علاقات شرطية بين العمل والاسترخاء والراحة. ولعمل ذلك يتبقى عليك تحديد مهمة يجب إنجازها من ثم فأنت لابد وأن تقول لنفسك. عندما أنهى تلك المهمة سوف أقوم بالاسترخاء فوراً ولعل هذا الأسلوب يفريك لإنهاء العمل كما أنك ستعمل وأنت أكثر سعادة لأنك تعرف بأنه بإمكانك أن تستمتع دون الإحساس بالذنب لأن هذا الاستمتاع هو مجرد مكافأة لنفسك للقيام بعمل مهم وهكذا يمكنك أن تشغل بالك بعيداً عن القلق والخوف.

ويمكنك يا صديقي أن تدون مذكراتك التي يمكنك أن تساعد في الأخرى على التخلص من ذلك الخوف.

يمكنك أن تدون إجابتك الأسئلة التالية بكل صدق وأمانة وتقرأ إجابتك عدة مرات لعل وعسى.

السؤال الأول:

هل تشعر بأنك واقع في دائرة القلق والخوف من المستقبل؟

وهل مشاعرك الحالية أصبحت عادة؟ اكتب مشاعرك بصراحة ووضوح. وإذا كنت تعاني فعلاً من القلق والخوف من المستقبل فهل يمكنك الآن وضع خطة للخروج من تلك الدائرة.

السؤال الثاني:

هل أنت ممن عمل وماهى الأسباب التى جعلتك هكذا؟ وهل ترمى الاستمتاع
بالاسترخاء والراحة بين الحين والحين؟ وما الذى يمتلك حاول أن تستمتع وضع خطة
لذلك القابلة للتنفيذ فوراً. وأخيراً حاول تطبيق ما تعلمته من هذا الكتاب للتخلص من
الخوف فوراً وأنا على ثقة بأنك ستخلص من ذلك الخوف وستصبح أكثر شجاعة.

والله الموفق والمستعان



2

كيف تتغلب على الخجل؟

الحياء سمة من السمات المحمودة في
الرجل والمرأة على حد سواء ولكن
الخجل شيء آخر خلاف الحياء وقد
يكون الخجل طبيعياً بالنسبة للفتاة
الشرقية ولكنه مأساة ومشكلة لأبد من
التغلب عليها بالنسبة للرجال في هذا
الفصل نتلقى الضوء على الخجل
واسبابه وكيفية علاجه والتغلب عليه.





هل أنت خجول

اختر واحدًا من الاختيارات التالية مما ينطبق عليك تمامًا.

١ - متى تشعر بالراحة النفسية؟

(أ) في شركتك الخاصة.

(ب) مع شخصين أو ثلاثة من أفراد عائلتك أو أصدقائك.

(ج) في تجمع عائلي أو اجتماعي كبير.

٢ - عندما تلتقي مع جماعة مكونة من أربعة أو خمسة أشخاص في حفل اجتماعي

رسمي فكيف تتصرف في الغالب؟

(أ) تستمع إلى أحاديث الآخرين.

(ب) تشترك في الحديث مع الآخرين بنفس القدر.

(ج) غالبًا ما تملك زمام المناقشة.

٣ - عند تواصلك مع شخص ما بشكل فردي أى الطريق التالية تترتاح لها؟

(أ) كتابة خطاب.

(ب) التحدث عبر الهاتف.

(ج) وجها لوجه.

٤ - عندما تكون فى حافلة أو قطار. فهل تبادر بالتحدث مع شخص غريب؟

(أ) أبدا

(ب) بين الحين والآخر.

(ج) غالبا ما أبدأ أنا هذه المحادثة.

٥ - إذا كنت سائرا فى الطريق واقترب شخص ما نحوك تشك فى معرفتك له كيف ستصرف؟

ستصرف؟

(أ) تحاشاه وتجاهله إلا إذا بدأ هو بالحديث.

(ب) تلتفت إليه لتأكد مما إذا كنت تعرفه أم لا.

(ج) تتحدث معه وتحاول أن تفتح مجالا للنقاش لتعرف إذا كنت تعرفه أم لا.

٦ - هل يمكنك المشاركة فى مسابقة غنائية؟

(أ) لا بد أنك تمزح.

(ب) لا تستطيع منى من ذلك.

(ج) ربما.

٧ - هل أنت معتاد إلقاء النكات وسط جماعة من الناس؟

(أ) أبدا.

(ب) أحيانا.

(ج) عادة.

٨ - كم مرة تحدثت فيها خلال الاجتماعات؟

(أ) نادرا جدا.

(ب) أحيانا.

(ج) كثيرا.

٩ - هل تتجاذب أطراف الحديث مع أفراد الجنس الآخر؟

(أ) أبدًا .

(ب) بين الحين والآخر .

(ج) عادة .

١٠ - هل يمكنك المشاركة في عرض مسرحي للهواة؟

(أ) مستحيل .

(ب) ممكن إذا ضُفِطَ على .

(ج) نعم أحب ذلك .

١١ - عندما تقابل شخصًا ما لأول مرة .. فماذا يكون شعورك؟

(أ) مرتبك ومتوتر .

(ب) مرتاح ومتشوق لمعرفة .

(ج) لا يستطيع الانتظار لمعرفة بكل شيء عن نفسك .

١٢ - في نهاية حفل عشاء وعندما تودع صديقك ماذا تفعل؟

(أ) تصافحه فقط .

(ب) تصافحه وترت على كتفه .

(ج) تصافحه وتقبله .

١٣ - عندما تتواصل مع شخص ما . ما الذي تفضل فعله؟

(أ) تستمع له وهو يتحدث عما كان يفعله مؤخرًا .

(ب) تتحدثان معًا عما كان يفعله كليهما .

ج - تخبره بما كنت تفعله أنت .

١٤ - ماذا تفعل وأنت داخل مصعد مزدحم؟

(أ) تتطوى على نفسك وتتعاشى الآخرين .

(ب) لاتقول الكثير لكن تنظر جيدًا في وجه الآخرين .

(ج) تحاول أن تجذب انتباههم من خلال تحدثك معهم .

١٥ - فى عشاء عمل. وانت جالس على مائدة بها أشخاص آخرين، فبالى أى مدى تتجاذب أطراف الحديث مع الآخرين؟

(أ) سأحدث قليلاً جداً، لكن استمع إلى باقى الأفراد. وابتادل وجبتى.

(ب) أتحدث فى الغالب إلى الأشخاص الجالسين بجانبى.

(ج) أحاول أن أفهم المناقشة العامة التى تدور بين جميع الأفراد الجالسين على الطاولة.

١٦ - وانت تسيير وسط المدينة ووجدت محطة تليفزيونية تجرى حوارات عشوائية مع الجمهور فى موضوع معين. كيف ستتصرف؟

(أ) تسيير فى الاتجاه المعاكس أو تعبر الشارع وتسيير على الجانب الآخر لتجنبهم.

(ب) تقول بعض الكلمات للكامير إذا اقتربت منك.

(ج) تذهب خصيصاً ناحيتهم حتى يتعاوروا معك.

١٧ - ماهو رد فعلك إذا دخل رئيس مجلس إدارة الشركة التى تعمل فيها حجرتك.

(أ) تخفض رأسك وتتمنى لو أن الرئيس لا يلاحظك.

(ب) تكمل عملك بشكل عادى وتتحدث إذا لزم الأمر.

(ج) تحرص على التحدث معه.

١٨ - ستحضر حفلاً رسمياً كبيراً سيحضره أيضاً أشخاص مهمون جداً. فماذا ستتردى؟

(أ) سأتردى ماكنت سأرتديه فى أى حفل رسمى.

(ب) ربما أقوم بشراء شئ جديد لهذه المناسبة.

ج سأحرص على ارتداء شئ يجعلنى أبدو مميزاً وسط الحشد.

١٩ - إلى أى مدى تسمى إلى الترقية فى عملك؟

(أ) أبداً.

(ب) أحياناً.

(ج) عادة.

٢٠- ماهو شعورك إذا طلب منك القاء خطاب أمام جمع كبير من الناس؟

(أ) سأكون مرعوبًا بمجرد التفكير في الأمر.

(ب) سأحاول أن استعد وأجعلها خطبة جيدة على الرغم من أنني أسمى للقيام بذلك.

(ج) سأكون سعيدًا أو متحمسًا لهذا الأمر.

٢١ - كم مرة أخذت حمامًا شمسيًا في حديقتك الخلفية وأنت على مرأى من جيرانك.

(أ) أبدًا.

(ب) بين الحين والآخر.

(ج) كثيرًا.

٢٢ - حضرت حفلًا في ناد وطلب المطرب متطوعًا كي يصعد إلى المسرح ويساعده في

سحب رقم الفائز فكيف ستتصرف؟

(أ) لن أنطوع أبدًا.

(ب) ربما أنطوع.

(ج) سأصعد على المسرح بسرعة البرق.

٢٣ - عندما تشعر بالقلق حيال شيء ما كيف تتصرف؟

(أ) تكتمه بداخلك.

(ب) تناقشه مع أصدقائك المقربين وأفراد الأسرة.

(ج) تناقشه مع أكبر عدد ممكن من الناس.

٢٤ - إذا وقفت مع جماعة من الناس يطلقون نكاتًا تخدش الحياء. فكيف سيكون رد

فمك.

(أ) سأشعر بالإحراج الشديد وأتمنى لو أنهم يصمتون.

(ب) لن أنتابوهم معهم لكن لن أشعر بالإحراج.

(ج) سأرد عليهم النكتة بمثليها.

٢٥ - إذا أحذمت المناقشة بين زميلين لك في العمل فكيف سيكون رد فعلك.

(أ) لا تهتم وتتفرض يدك من الموضوع.

(ب) ربما تحاول أن تهدئ من الأمور إذا رأيت أن تدخل سيكون أمرًا مناسبًا في هذا الموقف.

(ج) تسرع دائمًا في التدخل في المناقشة أو تحاول تهدئة الأمور.

التقويم:

امنح نفسك درجتين عن كل إجابة من المجموعة (ج) ودرجة واحدة من كل إجابة من المجموعة (ب) وصفيرًا عن كلا إجابة من المجموعة (أ). واجمع الدرجات التي حصلت عليها.

النتيجة:

أولاً: إذا كان تقديرك من ٤٠ إلى ٥٠ درجة:

بالتأكيد أنت لست شخصًا خجولًا بالمرّة، بل إنك في الواقع متهم بالنفث في النفس.. وعلى الرغم من أن هذا ليس أمرًا سيئًا. إلا أنك يجب أن تتوخى الحذر في جميع الأحيان ألا تكون أنيساطيا أكثر من اللازم لدرجة تجعل الناس يظنون أنك تصحم نفسك في شئونهم أو يظنون أنك متفطرس ومنعرج. عليك أن تتذكر أن شخصيتك المرحّة جدًا تلك يجب أن توازنها بشئ من التواضع والحساسية تجاه الآخرين

ثانيًا: إذا كان تقديرك من ٢٥ إلى ٣٩ درجة:

أنت لست خجولًا على الرغم من أنك تظن ذلك أحيانًا. لكن في نفس الوقت أنت لاتعتمدى حدود التصرفات التي اتفق الناس على أنها لائقة أو معقولة وإذا كنت تشعر بأنك خجول بمض الشيء ومتردد في أوقات فإن ذلك قد يرجع إلى إعجابك الخفى بتصرفات الآخرين والتي لاتملكها أنت لكن تذكر أن هؤلاء الآخرين هم أقلية وأنه بالتصرفات المتحفظة في الأوقات المناسبة قد يمتدرك الآخرون شخصية جذابة يسمون إلى التقرب إليك والتحدث معها.

ثالثاً: إذا كان تقديرك أقل من ٢٥ درجة:

أنت من يطلق عليه الكثيرون لقب الخجول ولكن الكثير من الناس يشتركون معك في هذه الصفة ولكن هذا يجعلك أسوأ لأن الانبساطى جداً يكون عند كثير من الناس شديد التواضع والخجل ولكن في نفس الوقت لديهم القدرة على تحقيق أعلى المستويات في مجالاتهم على شرط أن يدركوا مواهبهم الخاصة ويكتسبوا ثقة زائدة في أنفسهم لتفعيل إمكانياتهم وتذكر الكثير من الناس ممن يبدون انبساطيين وصاخبين وهم في الواقع خجولون داخلياً وتتقصصهم الثقة بالنفس وتصرفاتهم الانبساطية الظاهرة وتلك تعتبر وسيلة لمحاولة التغلب على شكوكهم الداخلية في بعض الأحيان.



ماهو الخجل

هل تعلم عزيزي القارئ ماهو الخجل؟ وكيف يتسرب في نفسيتك وهل هو جزء من تكوينك لايمكن الاستغناء عنه وهل هناك وسائل فعلية للتغلب عليه.

دعنا الآن في حوار مع الخجل لنتعرف على حقيقته.

في البداية أقول لا أدري أيها الخجل من تكون؟ هل أنت زائر يأتي بين الحين والحين. أم أنك عدو ملازم لي لماذا جئت؟ ومن أين؟ وهل يمكن الخلاص منك والتغلب عليك؟ هل أنت مرض أم مجرد سلوك شخصي نتيجة عوامل مختلفة تجعل الشخص خجولاً؟

أكد فريق من علماء النفس والاجتماع أن الخجل مرض اجتماعي ونفسي إذا ماسيطر على الإنسان منذ طفولته سيطرة كاملة يؤثر على مشاعره وأحاسيسه ويؤدى إلى ضعف طاقاته الفكرية ويثبت إمكانياته الإبداعية وقدراته العقلية مما يجعل هذا الإنسان الخجول فاقدر قدرته على السيطرة على سلوكياته وتصرفاته تجاه نفسه وتجاه المجتمع الذى يعيش فيه .. فيصبح متردداً يميل إلى المزلة والتوقع.

ويشير هذا الفريق من علماء النفس والاجتماع إلى أن الأسرة والمائلة لها التأثير الرئيسى في إيجاد نزعة الخجل في نفس الإنسان وتنمية بنورها الخطيرة التى تجد كثيراً

من الفاعلية مع ذلك الخجل فى مجالات متعددة من حياته الاجتماعية وسلوكه وتصرفاته مع أفراد المجتمع الذين يتعامل معهم والحقيقة أن معرفة الإنسان لذاته معرفة جيدة تعنى أنه يقوم بأولى خطواته نحو الشفاء ومادام يجد نفسه مترددًا غير قادر على مواجهة الآخرين أو حتى الاندماج معهم رغم رغبته فى ذلك فهذا يعنى أنه خجل وهذا يعنى أيضًا أن وعى الإنسان بذاته لا يحل المشكلة تمامًا ولكن المواجهة الفعلية له هى العلاج الحقيقى.

والشفاء الحقيقى منه يلزم منه صمود داخل الذات ومعرفة صحيحة بها ولا بد للإنسان الذى يمانى من الخجل أن تجد الطريقة الناجحة التى تمكنه من التغلب على ما يتفاعل فى أعماقه من انفعالات تؤدى إلى الحد من طاقاته الانتاجية والسلوكية فى حياته العامة مع الآخرين والخاصة مع ذاته.

وتتق أن الشجاعة والجرأة والإقدام هى العوامل الرئيسية التى تساعدك بصورة فعالة على التغلب عليه.. فهذه العوامل الايجابية تجعل الإنسان يثق بنفسه ويكون قادرًا على التمسك بأهداف الأتزان فى السلوكيات العامة والخاصة، وبذلك لا يكون هناك مجال لتواجدك معه.

ويمكن أن تكون معايشرة الأقوياء نفسيا من ذوى النفوس القوية المتمردة على الواقع والذين عرفوا بإقدامهم وشجاعتهم على قول الحق ومجابهة الباطل يمكن أن تكون وسيلة ايجابية لانتقال تأثير هؤلاء الايجابى على الخجل الذى يدرك أنه لا بد أن يكون مثل هؤلاء كى يستطيع أن يعطى باهتمام الآخرين كما أن الاعتماد عن معايشرة الخائفين والهاربين من مواجهة الواقع والذين يتشككون خوفًا من الإقدام على أى خطوة إيجابية فى حياتهم تعتبر وسيلة فعالة لعدم زيادة جرعة الخجل ولو بالتأثير من هؤلاء..

وما أجمل أن يبدأ الإنسان المصاب الخجل فى تدوين مذكراته اليومية بانتظام كوسيلة فعالة للجلوس مع ذاته عن طريق سرد كافة الحوادث التى يمر بها يوميًا بكل دقة واستيعابها ومعرفة النواقص ومافعله من الخجل يمكن أن يبادر إلى تلافى السلبيات التى وقع فيها . كما أن قيام الإنسان بمتابعة نفسه وقدراته على مواجهة الخجل من شأنه أن يخلق روحًا ايجابية جديدة ترغب فعلاً فى القضاء على الخجل ومواجهته.. وهذه الروح

الجديدة التى يملأها العزم والثقة بالنفس توحى للذات إلى مقاومة التأثيرات الخارجية والأنفعالات النفسية الداخلية.. وبالتالي يمكن ضبط النفس ومقاومة الخجل بطريقة عملية وعلمية فى آن واحد.

ويفسر فريق من علماء النفس الأسباب النفسية التى تجعل الحياء أو الكسوف البسيط يتحول إلى خجل مرضى يجب التغلب عليه.. فى سببين أساسيين.

الأول: أن الإنسان الخجول يضخم الأمور دائماً. أو كما يقولون يصنع من الحبة قبة.

الثانى: أن الإنسان الخجول رآيه فى نفسه متدن فى معظم الأحوال.

وعلى الرغم أن كل منا من الممكن أن يرتكب هذين الخطيئتين من وقت لآخر. إلا أننا نلاحظ أن نضيق على الحقيقة عندما نلاحظ الآثار السلبية السيئة التى يصنعها الشعور بالدونية وتضخم الأمور.. ويتحول الحياء إلى خجل. والخجل الشديد إلى عقدة.

ولعلنى أقر لك يا صديقى أن الميل إلى الشعور بالدونية وعدم الجدارة أو الاستحقاق يكون هو الأقوى خلال سنوات المراهقة وعند الإناث بصورة ملحوظة ولكن سرعان ما يحاول الإنسان التخلص من تلك المشاعر شيئاً فشيئاً إلى أن تزول تماماً والمهم هو المحاولة الصادقة للتغلب على الخجل.

وعندما تكون لديك القدرة على التفكير المنطقى يمكن بسهولة أن تقلع عن التفكير فى أى تصرف محبط لك ويقلل من شأنك، وهذا الخجل عائق سلوكى يجعل بينك وبين الآخر سداً منيعاً.. إنه مرض ويستحق الاهتمام والرعاية وأنت تستطيع أن تواجهه وتتغلب عليه ذاتياً شرط وجود الإرادة والعزم والتصميم وأن تبدأ الآن وفوراً ولا تؤجل هذا العمل للفد.

وحوارى أيها الصديق مع الخجل لم ينته ولكنه بدأ منذ لحظات وسأواصل الحوار كلما دعت الضرورة إلى ذلك ولكن منيهمنى فى المقام الأول أن أجعلك يا صديقى تشاركى الحوار مع ذلك الخجل وأن تتعرف على ملبدور بداخلك ومايفعله الخجل بك.

والآن اسمح لى أيها الصديق الخجول أن يكون حوارى خلال السطور القادمة معك أنت وحدك دون أن يكون معنا الخجل.. لذا ادعوك أن تبعد الخجل عن ذهنك الآن كى يدور حوارنا بعيد عن الخجل.. ولكن فى إطار من المطروحة التامة التى لاغنى عنها وبين صديقين التقيا لمواجهة الخجل. لذا دعنى أسألك أولاً:

ماهى حقيقة الخجل الذى تعاني منه؟

ودعنى عزيزى القارئى وعزيزتى القارئة اتسأل ماهى حقيقة الخجل الذى تعاني منه.. وكيف يحدث لك ذلك الخجل وهل حقاً أنت تعاني من الخجل؟ أجب بكل صراحة دعنى أساعدك فى هذا الشأن. ومع ذلك دعنى أقول لك بصراحة:

يمتدّد الكثيرون خاصة أصحاب الإحساس المرهق بأنهم يمانون من الخجل والواقع يكون خلاف ذلك تماماً.

فقد يمانى معظم أصحاب الاحساس المرهف من الحياء وهناك فارق كبير بين الحياء والخجل.. فالحياء يعنى الالتزام الكامل بمكارم الأخلاق والابتماد نهائياً عن إيذاء شعور الآخرين من قريب أو بعيد مع المحافظة التامة على شعور الذات وكرامة الشخص واحترامه وهو من السمات الايجابية التى تضاف إلى الشخصية الإنسانية بينما المعاناة من الخجل شئ آخر يختلف تماماً، فهو يمرر عن حالة نقص أو دونية فى الشخصية تجاه نفسها، تجاه الآخرين والإنسان الخجول يعى هذه الحقيقة جيداً وبصورة قاسية. ويعلم أن هذه الحالة ليس لها ما يبررها. هل مجرد أن ينظر الآخرون إليك تصاب بالخجل والتردد.

هل مجرد أن يطلب منك رئيسك فى العمل أن تنهب لمقابلة الرئيس الأعلى يصيبك بالخجل، والتردد والارتباك؟ إنه انعدام فى ضبط النفس. إذا كانت الإجابة بنعم: فأنت فعلاً تعاني من الخجل والخجول دائماً قاس بالنسبة إلى نفسه. تراه باستمرار يقوم بالنقد الذاتى القاسى لنفسه وللآخرين أيضاً والأن دعنى أسألك يا صديقى: ماهو الخجل؟ لملك مؤهل لتمرير الخجل افضل من أى شئ آخر.. يمكنك أن تتناول ورقة

وقلما وأن تدون ما يخطر ببالك عن الخجل وما هو ولعل هذا التمرين المملى لمعرفة ما هو الخجل سيساعد على رؤية ذلك بوضوح.. والآن بعد أن كتبت كل ما يدور عن الخجل دعنى أسألك هل تعتقد أنك كتبت الإجابة الصحيحة المتعلقة بتعريف الخجل؟ وهل تعتقد أنك دونت كل شيء عن الخجل فى محاولتك لتعريفه؟

إذا كان إجاباتك بنعم فدعنى أسألك سؤالاً ثالثاً قد لا تعرف إجابته الصحيحة. وذلك لاجتماعك قلقاً على الإطلاق لأن أكثر الخجولين لا يمرضون له إجابة أولاً يريدون أن يعطونا إجابة. ولكنى مصمم على أن أسألك كى تفكر فى الإجابة وليس بهدف أن أحصل منك الآن على إجابة.

هل خجلك يا صديقى طبيعى؟ هل تعانى منه منذ ولادتك.. أم هذا الخجل جاء إليك بسبب النشأة والوسط الاجتماعى.

فى كل الأحوال مادمت غير قادر على المواجهة وتحاول بقدر الإمكان الانعزال وعدم الاختلاط مع الآخرين وتفضل أن تكون بعيداً عن التجمعات الإنسانية فأنت تعانى فعلاً من الخجل وثق أيها الصديق أنه ليس أمامك سوى وسيلة واحدة كى تتمم بكيانك وتعيش كما يعيش الآخرون.. وهى أن تقاوم هذا الخجل إلى أن تتغلب عليه تماماً.

والحقيقة أيها الصديق الذى عانى من الخجل أنك لا تعرف ما الذى يقوله عنك الآخرون.. لو قالوا مجرد خجول فإن الأمر سهل وبسيط ولكن الذى يقولونه عنك لابد وحتماً أن يجعلك تطلع عن الخجل نهائياً رغماً عنك؟

لهذا اقلع عن الخجل فوراً لأن لو تعلم.. ما الذى يدور بين الآخرين بشأن هؤلاء الذين يعانون من الخجل فى المجال الوظيفى يقولون أنهم لا يصعبون للقيادة وهم شخصيات لاتصلح لتحمل المسئولية والمواجهة... و..... وكثير من السمات السيئة التى لا ترضى عنها إطلاقاً لو علمت أيها الصديق الذى يعانى من الخجل بما يصفك العامة من الناس.. والخاصة من المشفقين لتركت خجلك على الفور متحماً كافة النتائج التى ستحدث مهما كانت.

وثق أيها الصديق أنه لن يحدث على الإطلاق أسوأ مما أنت فيه الآن من معاناة مؤلمة وقاسية نتيجة الخجل المسيطر عليك.

فى جملة صداقة جمعتى وأحد أساتذة علم النفس المصريين.. الذى يمتاز بعلاقات اجتماعية واسعة وعشق شديد لوسائل الاعلام المرئية والمسموعة والمقروءة سألت ذلك الطبيب المتخصص الحاصل على أعلى الدرجات العلمية فى علم النفس عن رأيه فى مشكلة الخجل والإنسان الخجول ومشاعره. وهل يمكن للخجول أن يتكيف بسهولة مع المجتمع. فقال بالحرف الواحد الخجول لا يسمه تصفية الشعور الذى يطارده حتى أثناء حالات التكيف التى تفرض عليه فرضاً بحكم تواجده فى مجتمع ما. سواء الأسرى... أو المألى... أو مجتمع العمل.. وذلك بأفعاله وسلوكياته ويمجز أيضاً عن التكيف مع الآخرين جميعاً بل أحياناً نجد نشاطه ذهنى والفكرى فى حالة تشتت.. ويعيش مأساة دائمة تدفعه إلى البحث عن المذلة كى يتجنب كل علاقة تصدمه أو تؤدى مشاعره والخجول هو الذى يعيش فى حالة خجل مستمرة ويضع قناعاً من الرسانة ورباطة الجأش فى بعض الحالات ربما يتيح له التغلب على التأثيرات الجسدية والنفسية للخجل الصريح ويتجلى ذلك فى صورة اضطرابات عاطفية بسيطة ويؤكد صديقى الأخصائى النفسى أن قناع البرود واللامبالية الذى يضعه الخجول أحياناً لا يمنحه سوى مظهر من الثقة الزائفة الذى سرعان ما ينكشف عند أول التحام نفسى بينه وبين الآخرين وهو دائماً يكون غير قادر على اظهار مشاعره الحقيقية.

ويضيف أستاذ الطب النفسى مؤكداً أن الخجول يخبئ وراء قناع زائف فى كثير من الأحيان وقد يظهر وجوها مختلفة.. وجها عدوانياً أو ذا سلطة عنيفة فى بعض الأحيان. وفى أحيان أخرى وجها ودوداً أو متصنعاً. وفى أحيان ثالثة وجها بارداً مع إزالة ما هو معروف من إحمراء فى الوجه. أو اللجلجة. أو الصوت المخنوق. أو العرف البارد. أو غير ذلك مما تراه لدى الخجولين.

والحقيقة أنه فى أحيان كثيرة ينبج الخجول فى إخفاء خجله الحقيقى ولكنه لم لا يستطيع أن يهمره أو يتقلب عليه مادام لا يتمتع مطلقاً بذرة من الثقة أو اليقين.. ويؤكد

فريق من علماء النفس أن الخجول طلالا لم يقهر خجله نهائياً فإن النظرة التي يلقيها الآخرون إليه ستظل تزعجه باستمرار وبعمق حتى لو تبدو نتائجها وتأثيراتها للبيان ظاهرة وواضحة.

ويشير هذا الفريق إلى أن الخجول ذاته يعرف ذلك الأمر جيداً لذا تراه ينعزل وينفرد بسبب المعجز الدائم عن التكيف مع الآخرين فالخجول إنسان عاجز نفسياً عن التكيف مع الآخرين فإذا كانت هذه حالتك أيها الصديق الذي يعانى من الخجل فيادر فوراً دون ابطاء فى التخلص من الخجل نهائياً من أعماق ذاتك لأنك لاترضى مطلقاً أن يصفك الآخرون بتلك الصفات السابق ذكرها والتي لاتليق بإنسان يريد أن يعيش سميحاً ويعقق نجاحاً فى حياته الشخصية.



تمرد على خجلك

إذا شعرت يا صديقى بشيء من الخجل فلا تقلق.... واجعل أمامك هدفاً واحداً.. هو أن تتمرد على ذلك الخجل.. وانت تثبت أمامه مواجهها إياه بكل ثبات.

لأنك أنت يا صديقى... وأنا... وكلنا جميعاً دون استثناء داخلنا طاقات كامنة واهرة تكفى لمدنا جميعاً بكل ماتحتاج إليه من ثقة واطمئنان لمواجهة الخجل . لا يكفى أن تكون متحمساً للقضاء على الخجل ثم بعد فترة تضعف حماسك وتترأخى شيئاً فشيئاً وتعود من حيث أتيت.

وثق يا صديقى أنه للقضاء على الخجل ينبغى أن تكون متحمساً وأن تحقق ما عزمته عليه لمح الخجل . ولا تبالى بالمواقب أو النتائج مادمت تمير نحو غاية أنت مقتنع بصوابها.

ولكن أذنك صماء عن كل ما يجعلك خجولاً وليكن ذهنك مغلقاً على كل سبب يجعلك تتقوقع خجلاً . اجمع طاقاتك لتقاوم بمنف كل عقبة تقف فى طريقك نحو التغلب

والتخلص من الخجل. وليبق أمامك فكرة واحدة حية لاتتزعزع وهى أنك قررت أن تتخلص من الخجل وستفد ماقررت لقتال ماتريد.

ويمكنك يا صديقى أن تمسك قلماً وتكتب بالتفاصيل ويكل دقة كل ما تعانیه من خجل وأن تقف أمام عدوك هذا وجهاً لوجه. اكتب بكل صراحة بنتائج تلك المعاناة من الخجل بكل دقة ويكل تفصيل.. ثم حدد خسائرك الأدبية والمادية نتيجة هذا الخجل.. أعد قراءة ماكتب وقرر داخل نفسك أن تتمرد على ذلك الخجل أن تطارده إلى أن تطرده تماماً من حياتك.. لاتلن.. ولا تتخاذل.

ودعنى يا صديقى أصارك القول وأؤكد أنك لن تستطيع أن تفعل شيئاً دون أن تكون متمتماً بقدر معقول من السيطرة على النفس على الرغم من أن كثيرين يشكون فى إمكان السيطرة على النفس ويحسبون أن مجرد المحاولة ضرب من العبث إلا أن الواقع يؤكد إمكانية قيام الإنسان بذلك إذا كان صادق الرغبة فعلاً فى السيطرة على نفسه. والسيطرة على النفس تعنى حكم النفس من جميع الوجوه ومقاومة الخجل. ومعظم هؤلاء الخارجين على مبادئ الحكمة. والأخلاق لا يستطيعون التحكم أو السيطرة على أنفسهم ويمكن أن يسيطر عليهم الخجل سيطرة تامة.. وهؤلاء إذا ما قاطموا رغباتهم واستطاعوا فعلاً السيطرة على أنفسهم استطاعوا فعلاً التمرد على الخجل ومطاردته.

ويؤكد فريق من علماء النفس أن بداية السيطرة على النفس والتمرد على الخجل فى المصدق مع النفس.. يبدو عندما يتخذ الإنسان قراره بالامتناع عن الخجل فى وقت لا يكون فيه ما يدعوه أو يقريه لذلك سوى احتكامه إلى عقله وفكره فى هذه اللحظة التى بيد فيها الإنسان تنفيذ ما قرر دون أن يوحى إليه بذلك شيء ودون أن يفرض عليه ذلك أحد يكون الإنسان فى هذه اللحظة قد نجح فى أن يتحكم فى نفسه ويتمرد على الخجل وثق يا صديقى أن حكم النفس والتغلب على الخجل يلزمانك انتهاج قواعد منطقية علمية ويحدث ذلك بنجاح عندما يستهدف الإنسان غاية شاملة عامة. ومنها تتبع

تصرفاته ولا بد يا صديقي لمن يريد أن يتغلب على الخجل والسيطرة على النفس أن يعمل على أن يرتقى يومياً درجة من درجات رقى الشخصية الإنسانية فهي إحدى لوازم الحياة والنجاح.



حديث لا تنقصه الصراحة

هل تشعر عزيزي القارئ بأنك تمانى من الخجل وهل تشعرين عزيزتي القارئة بأنك تمانين من الخجل لابد من مصارحة أنفسكم أولاً أنها فى البداية دعوة للمصارحة ولعل هذه المصارحة هى البداية الحقيقية للتغلب على الخجل الذى تمانون منه فعلاً أيها الصديق العزيز الذى عانى من الخجل.. مرحباً.. أيتها الصديقة الخجولة.. أهلاً بك فى حوار عبر السطور.. نتحدث مما دون خجل أو إحراج.. حديث لا تنقصه الصراحة ولا الوضوح وإن كنت يا صديقي خجولاً فليست وحدك تمانى من ذلك الخجل.. وقد تقول لى أنك حاولت مراراً وتكراراً أن تتغلب على ذلك الخجل واستجملت قواك للمواجهة لكنك لم تستطيع.. سأقول لك مهلاً لأمنى للحياة مع اليأس وستقولين لى أنك نشأت هكذا.. وهذا الخجل نتيجة طبيعية للتربية والبيئة وأصبح «طبعاً» يصعب تغييره وأنك حاولت كثيراً دون جدوى.

أقول لكم أيها الأصدقاء مهلاً.. دعونا بهدوء شديد نبدأ الحديث وبطريقة منظمة حقاً نبدأ المناقشة كي نتعرف على حقيقة هذا الخجل والبداية الطبيعية أن يكون هناك تحديد فعلاً للهدف من حديثنا هذا ومن مناقشاتنا هذه.. فالهدف الواضح والمصريح أن نتحدث معاً حديثاً صريحاً عن ذلك الخجل الذى تمانون منه بشكل مفصل ودقيق وصريح من شتى الجوانب التى تخطر لكم على بال.. وتلك أيضاً التى لا تخطر على بال وأعدك يا صديقي إنك فى نهاية المناقشة أو بمعنى أدق بنهاية قراءتك لهذا الإصدار ستكون قد عرفت الكثير عن نفسك.. وبدأت فى أولى خطواتك نحو المواجهة الفعلية للخجل.. وإذا

كان خجلك فى مرحلة متقدمة وسبب لك مايسمى بمقعدة الخجل ستكون قادراً على التغلب على تلك المقعدة بالعلاج الذاتى دون اللجوء إلى أخصائى نفسى.

اقول لكم انها الأصدقاء إن التغلب على الخجل وقهره لا يحتاج دوماً إلى أخصائى نفسى كى يأخذ بيدك الألفى الحالات التى لا تستطيع أنت فيها أن تغلب على خجلك. ولكن يمكن أن تغلب على الخجل بنفسك وهو ما يسمى بسيكولوجيا الاعتماد الذاتى. وكل ما افعله خلال حوارى معك أيها الصديق هو أننى أصل بك ومعك إلى العلاج السلوكى الإدراكى الذى من خلاله يمكن أن تغلب على الخجل. ولملى اتبع معك أيها الصديق الأسلوب الذى يسميه فريق من علماء النفس التحليلى بالعلاج العاطفى العقلانى.. وليس المهم الاسم، ولكن المهم عندى أن تصل إليك أيها الصديق رسالتى هذه بكل الوضوح وبكل الصراحة نعم إننى أخطاب عاطفتك وعقلك، فى أن واحد إلا أننى اعتبر الخجل نوعاً من أنواع الاضطراب العاطفى قبل أن نعتبره من الاضطراب السلوكى.

ولابد أيها الصديق أو الأصدقاء أن أذكركم إن دعوتى للمصارحة معكم لا تهدف فقط إلى التخلص من الخجل والتغلب عليه إنما تهدف إلى أن تعرف أيها الصديق كيف تقف مواقف إيجابية تجاه نفسك... وهذه المواقف هى التى ترغب فى النقاش معها بعكس حالتك الآن... فأنت ترغب فى مصادقة الآخرين وفى أن تكون إنساناً اجتماعياً محبوباً.. ولكن سرعان ما يقف الخجل لك بالمرصاد أمام تحقيق أمانتك! ومن هنا تكون الفجوة بين مواقفك تجاه نفسك وتجاه الآخرين وبين المواقف التى ترغب فى التعايش معها.

على كل فلنبدأ الحوار الآن فوراً دون إبطاء وقبل أن أحاورك دعنى أتحاور قليلاً مع ذلك الخجل الذى تمانى منه على وعد إن هذا الخجل سيزول بمجرد أن تكون أنت راغب فى ذلك فعلاً ومصمم عليه.

والآن دعنى أسألك

عزيزى القارئ.. عزيزتى القارئة.. لماذا الخجل؟ وأقول لكل شخص يعانى من الخجل فعلاً ويشعر به فى كيانته لماذا تخجل يا صديقى؟ لعلها المرة الأولى التى اطرح عليك سؤالاً لا أريد أن اسمع إجلبته ومع ذلك لابد أن أسألك يا صديقى لماذا تخجل؟

دعنى أقول لك إذا كان خجلك ناتجاً عن شعورك بالدونية أى إنك أقل من الآخرين فى شىء ما .. فإننى أقول لك أيها الصديق لا يستطيع أحد أن يشمرك بالدونية دون موافقتك!!

لا تشتكى من معاملة الناس لك فعليك وحدك تقع المسؤولية عليك أن تتعلم كيف تميد بناء علاقاتك حتى تنال ماتصبوا إليه .. ولكن اتخاذ الخجل كوسيلة هروبية من المواجهة لن تحل المشكلة مطلقاً .

هل يمكن أن تعارضنى حين أقول لك أن الخجل نتيجة وأنت أنت السبب .

فى الواقع أنت يا صديقى تُشكل سلوك هؤلاء الذين تتفاعل معهم وتذكر دائماً أن الناس يقومون بالعمل الذى تؤتى ثماره وأن أى سلوك له عائد وإذا حصلوا عليه فسوف ينتهجون هذا السلوك .. وإذا لم يحصلوا على النتيجة المرجوة فإنهم يتخلون عن هذا السلوك ويبحثون عن سلوك آخر .

ليتك يا صديقى تتبع نفس الأسلوب وهو التخلى نهائياً عن الخجل وخاصة إذا كان الخجل كوسيلة لم يقلع فى أن يحقق لك طموحاتك فى الحياة .. فهذا أبحث عن أسلوب آخر وليكن المواجهة ونبد الخجل وتركه إلى غير رجعة .

وإذا كان الناس يعاملونك بأسلوب لا ترضى عنه فإنك بحاجة إلى تغير سلوكك قبل سلوكهم .. وإذا تعامل معك شخص ما بطريقة متعسفة فابحث عن أسباب ذلك فى تصرفاتك أنت والى جملته يتشجع للقيام بهذا السلوك حتى تستطيع أن تصحح مسارك فى علاقاتك معه .

ومع ذلك يا صديقى إننى أدعوك لأن تعرف أنك المسبب دون أن تعاني من الذنب أو عقدة الذنب لأن الذنب سلاح قوى مدمر للعلاقات الإنسانية ويجب أن تحمى نفسك منه ، إنه قادر على أن يصيبك بالإحباط النفسى ويجعلك بلا حراك ولن يكون هنا تقدم فى وستكون النتيجة الإصابة معاناتك بالإحباط النفسى الذى يجعلك بلا حراك من الخجل مادمت مستسلماً له والبديل الأفضل هو أن تتعرف على حقيقة مشكلتك وسلوكك

ومعاناتك وأن تفكر جيداً في سبب تلك المشكلة السلوكية المسماة بالخجل ثم تضع خطة للتغيير قابلة للتنفيذ الفوري.

كن هادئاً في تصرفاتك ولا تحيد عن مبادئك في التغيير إلى الأفضل والقضاء على الخجل الذي بداخلك وفكر إذا قمت بالتغيير ما الذي تخرج به من تعاملك مع الناس بلا خجل.. تذكر دائماً يا صديقي مبدأ التبادلية في العلاقات الإنسانية وأنت ستحصل على ما تعطيه.. لا تطلب من الناس أن يفعلوا ما لا ترضاه لنفسك.. عليك بالقاء نظرة متأنية حادة على سلوكك في علاقاتك مع الآخرين.. وأسأل نفسك أي مقابل يمكن أن تحصل عليه من السلوك الردئ الذي تتبعه متخذاً الخجل وسيلة.. بالطبع لن تحصل على شيء آخر.. فلماذا تطلب من الآخرين أن يمنحوك شيئاً وأنت لم تمنحهم سوى الهروب منهم والانزواء بعيداً عنهم بفعل الخجل.

تمود يا صديقي ألا تأخذ من أحد أبداً ماله.. ما لم تكن لديه الرغبة في أن يأخذ ما لديك.

وبالطبع لو سألتك الآن: لماذا تخجل يا صديقي.. لن تجيب.. بل ستبادر بالرد قائلاً لن تجدني خجولاً بعد الآن.. سأمنح الآخرين ما أريد أن يمنحوني من حب وتعاون وود بقى القول لك أيها الصديق أن الخجل مرض اجتماعي نفسي يسيطر على طاقات الإنسان، ويشل طاقاته ويجعله يقع تحت تأثير هذا الخجل الذي يجد في سلوك الإنسان الاجتماعي والنفسى طريقاً فسيحاً نتيجة ما يمرض له من انفعالات.

ثق أيها الصديق أن الجراءة والشجاعة والاقدام من العوامل الرئيسية المساعدة التي تحتاج إليها دوماً للتغلب على الخجل.. ولا سبيل أمامك سوى تنمية ثقتك بنفسك والتمسك بأهدافك والأتران والجراءة والاقدام لما لهذه العوامل من انطباعات وآثار فعالة في القضاء على الخجل والتغلب عليه من الجولة الأولى.



حديث خاص جداً

لهؤلاء الذين يعانون من الخجل بصورة فظة حديث خاص جداً يمكن أن نطلق عليه حديث للخجولين فقط.

والبداية سؤال يقول: هل هناك أحاديث يمكن أن تكون خاصة بالخجولين فقط دون غيرهم؟ بالطبع نعم.

لأن الخجل ذاته يلزمه مواجهة نفسية في التعامل مع الذات ومع الآخرين.

تختلف تمامًا عن تلك المعاملات التي يجب أن يتعامل بها الإنسان الذي لا يعاني من تلك الآلام النفسية الخطيرة الناتجة عن الخجل لأن الخجول إنسان حساس جداً بطريقة غير عادية وأقول للذين يعانون من الخجل ينبغي أن يعرف كل منكم كيف يكون محباً لذاته مقدراً لها حقها اللازم من التقدير والاعزاز.

لقد ثبت لعلماء النفس والاجتماع أن الإنسان الذي يعاني من الخجل هو في الواقع يعاني من انخفاض الاحترام الذاتي لديه.. وينبغي أن أقول لصديقي الذي يعاني من ذلك أن رأيك وحده في نفسك وذاتك وتصرفاتك هو الذي ينبغي أن يحسب له ألف حساب في نظرك ورأي الآخرين ينبغي ألا يثير فيك شعوراً بالقلق أو الخوف أو الارتباك هذا إن كنت حقاً تريد أن تتغلب على خجلك.

وأعلم أنك في حاجة إلى أن يوافق الجميع على تصرفاتك وأفعالك وأن مشكلتك الأساسية هي الخوف من ألا يعجب الآخرين شيء ما فيك.. سواء في تصرفاتك.. كلماتك.. طريقة ملابسك.. أو حتى طريقة كلامك لذلك تلتزم الصمت والتقوقع والتوازي بعيداً عن الأنظار لذا يجب أن تعيد حساباتك من جديد.

إنني واثق يا صديقي من أن مشكلتك الرئيسية هي الآخرون فهم الآخرون ماهو حكم عليك؟

وما هو رأيهم فيك.. وهو ما يجعلك متردداً دائماً حتى في اتخاذ قراراتك لأنه في كل مرة بتعيين عليك أن تتخذ قراراً سيكون أول ما تفكر فيه هو ماذا سيكون رأي أصدقائي

ومما هو.. ما هو رأى الآخرين عليك أن تتعلم أيها الصديق كيف تتخذ قراراتك بمفردك دون أن تبالى برأى الآخرين. فيك.. عليك أن تتصرف التصرف الصحيح الحكيم دون أن يربك رأى الآخرين والذي تتوقعه دومًا في غير صالحك ومادمت مقتنعًا بأن ما تقررره صحيح وأن خياراتك ملائمة لك فهذا كاف جدًّا.. رأيك وحده هو المهم.. فإذا كنت أيها الصديق تعاني من التردد في اتخاذ القرارات خوفًا من رأى الأهل والأصدقاء.. أو كنت ترغب في عمل شيء.. ما ولا تجرو لأنك خجول من مواجهة الأهل والأصدقاء يمكنك يا صديقي أن تقوم بعمل الآتي..

قبل أن تذهب للنوم سجل بهدوء وبصورة جلية مقروءة في مفكرتك اليوم هذه العبارة عدة مرات.. ((إننى أعلم ما أراه صالِحًا)). (إن رأى الآخرين لايهمنى فى شئ..)) (إننى قادر على مواجهتهم دون خوف. أو تردد. أو قلق أو ارتباك أو خجل). وبالفعل فى الصباح الباكر قم بتنفيذ ما قررت. ولا تفكر مطلقًا فيما قد يفكر فيه الآخرون. ولافى المواقف المحتملة فى خيالك.. اكتب كل ما يدور فى خاطرك.. وسترى يا صديقي كم هو سهل أن يفعل الإنسان ما يريده دون أن يمانى من الخجل وسترى يا صديقي كم هو قليل الأهمية رأى الآخرين فيك إنهم يقولون أنك تعاني من الخجل. متردد متوقع داخل ذاتك لا ترغب فى إقامة علاقات اجتماعية مع الآخرين فهل لك أن تواجه هذا التحدى وتقوم بالآتي:

١ - هل أنت قادر دائمًا على أن تبدأ بالسلام والتحية للجيران والأصدقاء والأهل وأن تجيب عن الأسئلة التى يمكن أن يوجهها لك الجيران أو الأهل بالسؤال عن أحوالك دون أن ينتابك الخجل!! وأن تكون البادى بالابتسام دائمًا.

٢ - هل أنت قادر على اتخاذ المواقف التى تخص شئون حياتك دون أن يكون رأى الآخرين قيدًا عليك؟ برهن ذلك بطريقة عملية.

٣ - هل أنت قادر على إقامة علاقات وصداقة قوية مع الآخرين واكتساب الأصدقاء ومشاركة الأهل والزملاء فى المناسبات الاجتماعية المختلفة؟ لابد أن

تعمل ذلك لتثبت أنك غير متقوقع داخل ذاتك. عليك أن تواجه هذا التحدي
ياصديقى إذا كنت حقاً ترغب فى التغلب على عقدة الخجل بأسرع الوسائل
الممكنة وفى أسرع وقت ممكن.



أسباب تؤدى للخجل

هل هناك أسباب يمكن أن تؤدى بالإنسان إلى تسلط الخجل عليه وامتلاك الخجل له
امتلاكاً تاماً ويمكن زل تقول عن ذلك الشخصية خجول رغم أنه لا أقول نعم يمكن هذا
أين يكون حال البعض.

وعلى الرغم من أن الخجل صفة تكاد تكون ملازمة للبعض إلا أنه فى بعض الأحيان
يهاجم البعض الآخر رغماً عنهم...

ويحدث ذلك فى لحظات تكون فيها الثقة بالنفس مهتزة أو يكون الكيان الفكرى غير
متناسك. أو تكون الجراءة فى مواجهة الأحداث غير متوافرة بالقدر الكافى وفى هذه
الحالة يمكن أن نطلق على ذلك الشخص لقب الخجول رغم أنه

وكى لا تتناكب ياصديقى نويات الخجل مطلقاً عليك تحصيل الثقة بالنفس بصورة
دائمة ومنظمة وبناء كيان فكرى متناسك قوى. وأن تكون قوياً فى مواجهة الأحداث.

ويتفق فريق من علماء النفس والاجتماع على أن نوات الخجل تصيب كثيراً من
النفوس، وتتحكم وتستبد بصاحبها إلى درجة تشل بها مواهبه وقواعلياته وتجعله فى
سلوكه الاجتماعى ضئيل الانتاج، ضعيف الأثر والتأثير فى الآخرين.

وعليك أن تدرك أنه مهما كانت الأسباب التى دفعتك إلى الخجل فلا بد من مقاومته
فى نفسك كى تتمكن من مواجهة الأحداث وأن تتمتع بالجربة فى التعامل مع الناس
والإفادة منهم وحتى لو كنت يا صديقى خجولاً رغم أنك.

وثق ياصديقى أنه مهما بلغ الخجل من تأصل وشدة معك، فإنه باستطاعتك أن تصبح
جريئاً. متناسكاً. حازماً. منيعاً. إذا كانت لديك الإرادة والمزم.

والتصميم عليك أن تبحث وتتقّب وتدرس وتطالع وأن تكتشف ما يختزن داخل نفسك من مواهب وأن تعرف ما يكن فيها من معان وإن تجاهد في إبراز مواهبك إلى أن تتغلب على الخجل تمامًا وتتصر عليه. وبإمكانك أن تفعل ذلك.

ويرى فريق من علماء النفس أنه يمكن حصر الأسباب الرئيسية للخجل في عاملين أساسيين.

العامل الأول: الجسمي: مثل النحول الزائد، أو الهزال الشديد، أو السمنة أو البدانة أو وجود عاهة جسمية بارزة تشوه الجمال يمكن أن تؤدي بصاحبها إلى ضرب من الخجل وتوليد أوضاع تقضى إلى الحياء الشديد المبالغ فيه.

الثاني: العامل النفسي المحض: ويتمثل في شدة الحساسية وسرعة الانفعال والمغالاة في الحفاظ على الكرامة. ويتولد الخجل بفعل العامل النفسي عندما يتعرض الإنسان لتفجيرات داخلية مفاجئة عنيفة متعاقبة يضطرب معها جهازه النفسي وحركاته الخارجية ويضطرب التيار النفسي للإنسان حتى يمجز تحت وطأة الاضطراب عن التكيف والاسترسال مع المواقف والأوضاع فيكون الخجل هو رد الفعل البديل عن المواجهة.

ويشعر البعض بالخجل أحيانًا خاصة أولئك الذين ينشدون الاستحسان دائمًا والذين يهتمون بشدة بما يقال عنهم. والأحكام التي يصدرها الآخرون على سلوكياتهم وتصرفاتهم وأعمالهم.

كما يشعر البعض بالخجل خوفًا من اللاتقدير حين يقومون بأعمال متميزة وخدمات للآخرين ولا يجدون كلمة تقدير أو شكر هؤلاء لديهم غلوفى رهاضة الحس.. وهو ما يسبب إرهاب الجانب الأخلاقي من كيانهم ويسبب لهم الخجل رغمًا عنهم.

وهكذا يمكن القول يا صديقي أن الخجل يمكن أن يطاردك في لحظات ضعفك فقط وثق إنك لو أصبحت متمسكًا جلدًا لا يؤثر فيك مؤثر متممًا بهدوئك وثباتك لن يستطيع

الخجل أن ينفذ داخل أعماقك المحضة فاحرص دائماً على أن تكون سدودك وحصونك كضلة برد أى هجوم طارئ للخجل على كيانك... عليك أن تمد العدة لمقاومته دائماً.

وهناك أسباب زائفة يعتقد البعض أنها السبب الرئيسى للخجل. فإذا كنت تتلجلج فى كلماتك أو لا تستطيع أن تتطرق لجميع الحروف الهجائية بطريقة صحيحة فى كلماتك أو شابه ذلك فهل يمكن يمكن ذلك سبباً جوهرياً يجعلك تخجل ولا تتكلم أمام الآخرين.

دعنى أقول لك ألم تشاهد خطيباً مفوهاً لا يستطيع أن ينطق بعض الحروف بطريقة صحيحة ومع ذلك نظراً لثقتة فى نفسه ينطقها بالطريقة التى يستطيعها دون تعليق من الآخرين. بل أننى أعرف أكثر من مطرب لا يستطيع أن ينطق حرف السين بطريقة صحيحة.

ومع ذلك أصبح أحدهم أكبر مطربى الشرق المربى على الإطلاق فهذه اللجلجة لا يمكن أن تكون السبب بل إنك وجدت فى هذه اللجلجة مبرراً لخجلك وكذلك الحال بالنسبة لسائر العيوب الجسدية التى تراها أنت سبباً يمكن أن يكون دافعاً لشعورك وإحساسك بالخجل فإذا كانت أذنالك صغيرتين هل أنت على ثقة من أن كل إنسان ينظر إليك لدى أذنك هذه؟ بالطبع أنك متجاوز فى فكرك وتبحث عن مبرر لخجلك وذلك الذى يرى أن قصر قامته مبرر للخجل. والآخر يرى فى طول قامته سبباً للخجل. وثالث يرى أن لون بشرته الأسمر. ورابع يرى أن بشرته الناصعة البياض سبباً من أسباب الخجل.. وقس على ذلك مئات الأسباب الزائفة لا الحقيقية.. كلها تتوارى تحت ثوب ذلك العيب الجسمى الذى لا يعب صاحب على الإطلاق فالذى يميمك يا صديقى هو تصرفاتك غير المسئولة وأفعالك غير المقبولة.

هل تعلم يا من تمنانى من قصر القامة على سبيل المثال وتمتبرها سبباً من الأسباب خجلك.. أنك لو كانت قامتك أطول ما كان قد تغير شىء بالنسبة لك! لأنك كنت ستبحث عن سبب آخر لخجلك فالمشكلة ليست على الإطلاق فى العيب الجسمانى ولكنها انفعالياتك وريوداً أفعالك النفسية تجاه الآخرين وهو من السبب الحقيقى للخجل وليس السبب الزائف الذى تعيه.

حاول ايها الصديق العزيز أن تقاوم خجلك بصورة آلية وأن تبحث عن أسبابه وهو بعيد عن الحل السهل الذي اخترته. إنك اخترت اللاحل حين بررت خجلك بعيب جسماني لا تستطيع إصلاحه وكأنك تقول سأظل هكذا.. مادام هذا العيب يلانمني!! فكر يا صديقي بطريقة صحيحة وتذكركم من الأصدقاء والأهل لديهم هذا العيب الجسماني وأكثر منه بكثير ومع ذلك لايمانون من الخجل إطلاقاً وهو ما يؤكد أن العيب الجسماني لا يمكن أن يكون سبباً حقيقياً للخجل. ولكنه سبب زائف صنعته أنت كمبرر للخجل.. ثق بنفسك.. ثق في الآخرين.. تصرف بجراة مرة ومرة ومرات إلى أن تكون الجراة والشجاعة طريقك للتغلب على الخجل مهما كانت أسبابه.



تعرف على نوع خجلك

إذا كنت تمانى فعلاً من الخجل فهل تعرفت على حقيقة خجلك ونوعيته ودوافع الخجل الذي تعاني منه؟

يؤكد فريق من علماء النفس والاجتماع أن كل سلوك يصدر عنا يكون ذا وجهة معينة قد تتصف بالعمق والإصرار في بعض الأحيان أو السطحية في أحيان أخرى.

ولو طبقت ايها الصديق العزيز تلك الرؤية على ضوء حالة الخجل التي تتناوبك هل ترى الخجل الذي تشعر به يتصف بالعمق والإصرار في كل المواقف أو في بعض الأحيان فقط؟ أم أنك تشعر بأن خجلك سطحي يظهر في أحيان معينة؟! أجب بصراحة، ودون ملاحظاتك في مذكراتك الشخصية.

والحقيقة يا صديقي أن علماء النفس قاموا بتعريف المفهوم الفرضي الذي يحدد مدى هذه الوجهة التي يتجه إليها السلوك الإنساني بالدافعية أو الدوافع.. فهل يمكنك إليها الصديق أن تحدد الدوافع التي جعلت الخجل يتمكن منك إلى تلك المرحلة التي تعانيها؟..

نعم ايها الصديق... بمقدورنا الاستدلال على الدوافع أو استنتاجها مما نشهد من سلوك وتصرفات.. ويؤكد علماء النفس أن السلوك الإنساني يتوقف في تغييره وتعديله

على إخضاع الكائن الحي أو تعريضه لعمليات معينة وهذا هو التحديد الإجرائي المفهوم الدوافع.. وهناك عدة اختلافات في تعريف ذلك الدافع فيسميه البعض بالحافز أو المحفز ويسميه البعض بالحجة أو الرغبة.. إلا أن كل هذه المصطلحات تكاد تتفق في مضمون واحد لتلك الدوافع.. وهي جود قوة بدرجة ما من العمق تدفع أو توجه السلوك ويحدد موضوع هذه القوة أو هدفها الوجهة التي يتخذها السلوك ولك أيها الصديق أن تجيب بكل صراحة وصدق ماهى الدوافع التي تراها أنت من داخلك قد وجهت سلوكك الإنسانى نحو الخجل؟ حقاً إن هذه الدوافع تختلف باختلاف الأشخاص ولذلك لابد أن تحدد أنت تلك الدوافع التي تمنحك أنت أجب بكل دقة وصدق.

ويؤكد فريق من علماء النفس على الأهمية القصوى لمعرفة الدافع كوسيلة فعالة للتغلب على الخجل لأنك لو عرفت الدافع أو السبب يمكنك معالجته بلا مشاكل أو تعقيدات ويقولون أنه إذا قلنا عن شخص أنه خجول مثلاً.. فإننا نشير إلى ما تلاحظ عليه بأنه يتصرف بطريقة تتسم بالخجل.. وفى الواقع أن مثل هذا القول.. إنما يصف أو يفسر فقط السلوك الظاهري دون اعتبار للوقائع التي أدت إلى مثل هذا السلوك حقاً أن التعرف على هذه الدوافع ليس بالأمر السهل لأنها لا تلاحظ بطريقة مباشرة ولا تستند إلى التكوينات غير الملحظة أيضاً وهو ما نسميها بالدوافع.. وهذه الدوافع تحاول أن نستنتجها ونستدل عليها من السلوك الذى يخضع للملاحظة وال ضبط.. ومعنى ذلك أن تحديد طبيعة شخصيتك أيها الصديق ومكوناتها يمتد في المقام الأول على ما يصدر عنك من أنماط سلوكيه وهو وحدة يمثل الحقيقة ولابد أن يتطرق البحث عن العوامل التي أدت إلى تلك السلوكيات وهى الدراسة المتعمقة لجوانب الشخصية.

وتق أيها الصديق أن السلوك الإنسانى يجب ألا نحركه أو تحدده الدوافع نفسها ووجدها ولكن لابد من وجود ضوابط، أيضاً تحدد تلك السلوكيات.. وكلما كانت ضوابطك أكثر تحكماً من رد فعلك أمكنك أيها الصديق السيطرة على نفسك وعلى ذاتك.

والطفل ذاته يكتسب قدراته على تنظيم سلوكياته بوجود هذين الماملين معاً.. ففى المراحل المبكرة من نموه تحركه حوافز معينة ينشد لها أساساً إشباع حاجاته الأولية.

ويعد من المحيطين له الكثير من الأوامر والنواحي الأمر الذى يجعله يتعلم كيف يكف عن الكثير من تصرفاته التى لاتلقى تأييداً وفى الواقع أيها الصديق العزيز لكى نميش حياة اجتماعية سليمة أساسها التعاون والحب. لايد أن يكون لدينا قدرة على تنظيم الدوافع التى توجه سلوكنا. بحيث يرتبط هذا التنظيم ارتباطاً قوياً بحاجات وتوقعات الآخرين ولاشك أن هذا يتوقف على نمو جانب من جوانب شخصيتك وهو القدرة على ضبط الذات.

عليك أيها الصديق أن تعرف الدوافع التى جعلت منك إنساناً خجولاً وأن تستخدم ضبط الذات لتغلب على تلك الدوافع. واستخدام الرقيب وهو المصطلح الذى استخدمه فرويد فى مسألة تنظيم الذات. استخدم ذلك الرقيب كحارس على بوابة شمعورك كى يسمح لضبط النفس بالدخول إلى ذاتك ويخرج من داخلك الخجل.



أنت المسئول عن الخجل

لقد بحثت طويلاً عزيزى القارئ.. عزيزتى القارئة عن الأسباب التى أدت بكم إلى الخجل الذى أصبح سمة من سماتكم الشخصية والآن أقول بكل صراحة المسئول الأول عن الخجل هو أنت.

ودعنى أسألك هل تعرف أيها الصديق بكل صدق وصراحة المسئول الأول عن حالة الخجل التى وصلت إليها؟

إنها ليست الدوافع ولا الأسباب التى بحثنا عنها بل فى الواقع (أنت) المسئول الأول عن الخجل وسأثبت على صحة اتهامى هذا الذى يؤيده فريق كبير من علماء النفس والاجتماع.

من القواعد العامة الواجب الانتباه إليها هى أن السلوك الإنسانى لايفرض على الإنسان فرضاً ولكن الإنسان هو الذى يختاره لنفسه. وليس بمقدور أى إنسان أن يجملك

غاضباً جداً.. أو سعيدياً جداً.. أو حزيناً جداً.. سيبدو حديثي هذا غريباً وقد تمارضنى وتقول: اليس التصرف الذى قد يفعله شخص آخر معى يمكن أن يجعلنى غاضباً وبذلك يكون ذلك الشخص قد أغضبنى بتصرفه؟

سأقول لك مهلاً.. هذا القول فى الحقيقة ليست دقيقاً والواقع الذى حدث فى الواقعة التى تحكى عنها هو أن الشخص الآخر قد قال أو عمل شيئاً لم يرق فى نظرك.. ومن ثم قد استجبت لتصرفه وأصبحت غاضباً.. ولكن الخيار كان فى يدك.. فقد كان بمقدورك ببساطة أن تمهل نفسك إلى أن تسمى تلك الصورة تماماً ويمدها نبحت عن رد الفعل المناسب للتصرف والذى يجعل ذلك الشخص لايتصرف معك هكذا مرة أخرى بعيداً عن الغضب.

وقس على ذلك كل السلوكيات والانفعالات.. والخجل على سبيل المثال لم يفعله أحد بك.. أو لم يضعه الآخرون بداخلك بل وضعته أنت بنفسك واستجبت لتصرفات الآخرين.. بل أضفت أوهاماً لم تكن فى الحسبان حين اعتقدت أن الآخرين يراقبون تصرفاتك وتحركاتك وينتقدوها أى أن الخجل صناعة ذاتية فى معظم الحالات أن لم تكن كلها.

ثوq أيها الصديق أنه من المشاعر الجميلة التى تجعلك تتغلب على الخجل أن تعلم وتذكر أن تلك الحرية الكاملة واختيار سلوكك وتصرفاتك ملك لك وأنت لست مجرد دمية مربوطة بخيوط يحركها الآخرون.. وأنه بفضل النظر عن كثرة ما ارتكبناه فى الماضى من أخطاء فى حق أنفسنا؛ فإننا نستطيع دائماً أن نصلح من شأننا وأن نحسن من سلوكنا وثوq أيها الصديق العزيز أن مايصدر عن الإنسان من سلوك سيء أو تصرف معيب لايعود على صاحبه بأية فائدة.. بل فى كثير من الأحوال يحدث العكس... الست تشمر بالندم صديقى فى كل مرة تقابل فيها الخجل.. وتكون خجولاً ولا تستطيع عندها التحكم فى رد فعلك أمام الآخرين.. الا تسقط عليك الرغبة كثيراً فى محو آثار ذلك تشمر بالسخط على نفسك فى كل مرة تنهرب فيها من مواجهة الآخرين.

لاشك يا صديقى أن الخجل سلوك سيء وطريق مضمون لفقدان سعادتنا وسعادة الآخرين.. فضلاً عن أنه يحرمنا من الشعور بالفخر بأفعالنا.. ولاشك أننا جميعاً نود بأسرع مايمكن أن نحسن أنفسنا.

ثق يا صديقي أن الخجل ليس مجرد سلوك سيء، فحسب بل أنه الطريقة الخاطئة
المسخفة التي تتبعها للتعايش في هذه الحياة!!

الخجل يا صديقي سلوك سيء يؤكد للخجولين أنهم عاجزون عن التوافق في يسر
ونجاح مع أنفسهم ومع الآخرين ومعناه أننا لانمارس حياتنا بنجاح لأننا نأتى بأمر
بطريقة لا يقرها الآخرون في مجتمعنا فإذا كان المجتمع قد وضع أهداف مميّنة تصبو
إليها جميعا وهى تتضمن الصداقة والتعاون والتعامل بروح الجماعة فإذا كان الخجل
الذى ينتابنا يبعدنا عن تحقيق هذه الأهداف فهذا يعنى أننا نأتى الأمور بطريقة غير
مقبولة وأننا نعطى الهدف.

هل اقمعت أيها الصديق أنك أنت المسئول الأول عن حالة الخجل التى تتناكب؟ والآن
بعد هذا الاقتناع ماذا أنت فاعل؟ لابد حتما أنك الآن تفكر فى تغيير سلوكياتك نحو
الأفضل.

هل تعلم أن تغيير سلوكك والقضاء على الخجل يمكن أن يستغرق ٥٠ ثانية فقط من
المعمل الإيجابى لمصالح الآخرين الذين سيوجهون لك كلمة الشكر ومجرد أن تعلق ملابس
إخوانك داخل المنزل أو تفضل كوب ماء وتناول له لاختيك أو اختك أو تسأل عن صديق
مريض بالتليفون أو زميل لم تراه منذ مدة.. إنها أفعال صغيرة لن تستغرق أكثر من ٦٠
ثانية ولكنها بداية حقيقية للقضاء على الخجل والتغلب عليها. ثق يا صديقي أن السعادة
والسرور فى مشوار الحياة يكون عن طريق الحب والتعاون والمشاركة. وأن الطريق للتغلب
على الخجل يلزمه عمل الأشياء الصحيحة فى الوقت المناسب وبالطريقة المناسبة.



يفعل بنا الخجل الكثير

التخلص من الخجل أصبح من الضرورات التى لاغنى عنها فى الحياة فهل تعلم ما
يفعله الخجل بنا فكر جيدا ثم أجب بكل صراحة.. وأنا أساعدك على ذلك وأقول:

يفعل الخجل بنا يا صديقى الكثير والكثير.. إنه يجعلنا نفقد الأصدقاء وننأى عن الأحباء يجعلنا نتقوقع داخل أعماقنا ويتباين تأثير الخجل علينا من شخص لآخر وقد أمكن لعلماء النفس والاجتماع حصر تأثيرات الخجل فى عدة نقاط قد تجد أحداها أو أكثر لديك.. كل الهدف من معرفتك إياها هو أن تحاول جامدا قدر استطاعتك أن تتغلب على هذا التأثير بعمل رد فعل عكسى للتأثير تماما فى محاولة منك للتغلب على الخجل.. والآن يمكنك أن تعرف ماذا يفعل الخجل بنا .

أولاً: عدم الرضى تجاه النفس

إنه الشعور الأول الذى ينتابك نتيجة الخجل والتقوقع داخل الذات وعندما قد تجد نفسك تستخفف بذاتك دون أن تدري وقد تمتبر نفسك أدنى من الآخرين.. وبالتالى تشعر بأنك لست على مايرام.. والمطلوب منك الآن أن تصالح نفسك وتقبلها قبلها بدون خجل.

ثانياً: الشعور بالثقة المحدودة جداً تجاه الآخرين

إنها نتيجة طبيعية للشعور بالخجل والثقة المحدودة جداً فى النفس تنعكس انمكاساً سلبياً على الآخرين... فقد كنت أكثر تقاؤلاً، وقلت أنك تشعر بثقة محدودة جداً تجاه الآخرين.. مع العلم أن بعض الخجولين يمانون من فقدان الثقة التام تجاه الآخرين بينما البعض الآخر فقط هم الذين يشعرون بثقة محدودة جداً تجاه الآخرين. ثق بنفسك ثق الآخرين.

ثالثاً: تصبح حساساً جداً سريع التأثير بما يقوله الآخرون أو يفعله حتى لو يكونوا لم يتمدوا أن يجرحوا احساسك.. فى الواقع أنك تتألم يا صديقى مادامت علاقاتك مع الآخرين باردة ومتحفظة.. تتألم لأنك تحاول بينك وبين نفسك تريد التقليل من تقدير الغير لابرار قيمتك بصورة أفضل ولكن الخجل يمنك من ذلك كله هذا يجعلك حساساً سريع التأثر.. وكل قول أو فعل من الآخر يبدو لك أنهما يخفيان مشاعر ممبرة قوامها السخرية ويصبح أبسط شئ يفعله الآخرون بجرحك.

رابعاً: المعاناة من حساسية مبالغ فيها:

هذا بالنسبة لنقدك مع الآخرين، وتعتبر أبسط ملاحظة يديها عليك الأخرى نقد لاذع وهجوم شخص حاد على ذاتك، وهو ما يجعلك تبعد عن هؤلاء في محاولة لاتقاء شر نقدهم وتجريحهم لذاتك.

خامساً: المعاناة من الصعوبة في التعبير

عندما تصاب بالخجل نتيجة موقف ما أو تصرف معين في حالات كثيرة تتداخل العوامل الفسيولوجية والسيكولوجية.. فقد تتقلص عضلات الوجه والقفص الصدري، وقد تهتز الأحبال الصوتية ويبدو التنفس غير كاف. وقد يتسارع النبض بصورة ملحوظة وقد يقل ترابط الأقوال. وقد تمنى من صعوبة بالغة في التعبير عما تريده.. وقد يكون التلثم والتلعج نتيجة واثراً من آثار الخجل الشديد.. فقد تظن ونحن نعانى من الخجل أننا محط أنظار الجميع وهذه الفكرة كفيلة بأن تجعلنا نشعر بالقلق والتشويش وبالتالي نتلعثم وتطير هذه الكلمات ونعانى في البحث عنها.

سادساً: الحكم على الأشياء بطريقة غير صحيحة:

الخجل لا يستطيع بأى حال من الأحوال أن يكون حكمه على الأمور موضوعياً عادلاً بل أن الحكم على الأمر سيكون من منظور شخصى أو ذاتى ويكون نتيجة لهذا الخجل أكثر مما هو موجود على أرض الواقع.. وهكذا يمكن الخجل أن يجعلنا نرى همومنا مضخمة غير واقعية. الخجل يا صديقى يجعلنا لا نرى من الأمور سوى أقبحها وأسوأ ما فيها.. ولا يجعلنا نلاحظ مباحج الحياة.. ويجعلنا نميل إلى أن نكون ساخطين على أنفسنا وعلى الآخرين.

سابعاً: نصبح غير متكيفين مع الواقع:

هذا ما يفعله الخجل ويجعلنا غير قادرين على التكيف مع الواقع نريد أشياء لا نستطيع أن نفعلها لأن الخجل يقف لنا بالمرصاد. ونريد أن نداعب هذا ونصافح ذاك..

وتبادل الحديث مع هذا ولكن الخجل يمنعنا، نريد أن نتعاون مع الآخرين ولكن الخجل يمنعنا، وهكذا يكون عدم التكيف مع الواقع الذى يفرض علينا أن نميش حياة اجتماعية قوامها التواصل والتعاون والحب.



الحق بنفسك قبل فوات الأوان

عزيزى القارئ.. عزيزتى القارئة.. إذا كان أحدهما يمانى فعلاً من الخجل أقول بكل صراحة والحق نفسك قبل أن يتحول الخجل إلى مشكلة الحق نفسك قبل فوات الأوان.

ودعنى أسألك هل يمكن أن يتحول الخجل من مجرد كمسوف بسيط إلى عرض من الصعب علاجه أو بمعنى أكثر وضوحاً عقدة من الصعب حلها؟

الإجابة تقول نعم إذا ما عانى الإنسان من الخجل والكبت فى آن واحد ولم يسلك الدروب التى تؤدى به إلى التغلب على ذلك الخجل.. من الممكن أن يتحول هذا إلى مرض سلوكى انفعالى يطلق عليه اسم «السيكزوفرنيا» وهو يشمل حالات تتميز بالفراقة فى الأطوار وفى الاستتاج غير المطابق والمنسجم مع العقل وظهور صاحبه عديم الرغبة فى المساهمة فى أى نشاط اجتماعى بل ويصل فى بعض الحالات إلى درجة من البلادة والجمود.

وبالطبع يميل صاحب ذلك المرض الهروب والزوغان من المجتمع وينطوى على نفسه فى عالمه الخيالى كما يمكن أن تظهر عليه علامات الحزن والكآبة وصاحبة دائماً شخص سهل الانقياد عن غيره وقد يكون شديد الحساسية جداً.. والمصاب بذلك المرض يتشكك فى الأمور المرتبطة به فيعتقد أن ما يقوم به من أعمال صعبة التأويل من الفير وقد يذهب به الشك إلى الاعتقاد بأنهم يتحدثون عنه.

ويعتقد فريق من علماء النفس أنه بالإمكان معالجة هذا المرض بواسطة طرق تتصل أولاً ببيت الثقة فى نفس المريض.. وتهيئة جو من الطمأنينة والرحم والتفاهم والشمور

بالنجاح والتقدير والاستقرار له. وإيجاد جو من الصداقة بين المريض والأخصائي النفسى المعالج.

ومن الخطأ أن يبدأ العلاج فى هذه الحالة بمواجهة المريض بما لديه من شئوخ لأن ذلك يدعوهُ حتمًا إلى كراهية العلاج وأن لم يدعه إلى كراهية نفسه وكراهية الآخرين وعند التعامل مع هؤلاء الأشخاص يجب أن نتعامل معهم فى حدود إمكانياتهم وقدراتهم الفعلية وأن تكلفهم بأعمال يسهل عليهم أن يؤدوها، لأن ذلك يبعث الأمل فى نفوسهم ويشجعهم على إعادة الاتصال بالمجتمع بعد أن كانوا يفضلون الأنزواء والخلوة والهروب وأن نشغلهم بأى عمل من شأنه أن يبعد هؤلاء عن عالم الأوهام والخيال الذى يعيشون فيه.

وهكذا ياصديقى أنه من الأفضل دائمًا معالجة الخجل فور ظهوره. كن صادقًا مع نفسك وإذا ما شعرت بأن الخجل يطارذك. ويقف لك بالمرصاد وأمام علاقاتك وأمام قدراتك على اكتساب الأصدقاء والتعامل معهم بادر فورًا بمواجهة هذا الخجل.



لا الناقذ الهدام

فى داخل كل منا ناقذ قد يكون بناء يدهمنا إلى الأمام وقد يكون هدامًا يأتى بنا إلى الوراء والواقع الذى يؤكد فريق علماء النفس أن حالة الخجل التى تتاب بمضنا ماهى إلا استجابة لذلك الناقذ الهدام الداخلى القاسى الذى يسبب لنا تشويهاً وتحريفًا فى إدراكنا للأمور..

فإذا وجدت نفسك أبهى الصديق تستجيب يومًا ما بشكل غير عقلانى لناقدك الداخلى فقم على الفور بكتابة نوع أو أسلوب التحريف الذى تشعر به فى مذكراتك الشخصية ثم واجه ناقذك هذا بالحقيقة.

عليك أبهى الصديق أن تجلس أولاً وتمترخى.. وتقوم برد الأساليب التى يتبعها تلقىك الداخلى القاسى معك ليدفعك إلى إتخاذ الخجل منهجًا للهروب والتوارى وعدم مواجهة الآخرين وهذه الأساليب التى يجب أن نواجهها يمكن إيجازها فيما يلى:

الأسلوب الأول هو محاولة الوصول لكمال

وهذا الأسلوب يجعلك يا صديقي تضع دائماً معايير لـ أداء غير واقعية بل ومغالى فيها وتطلب من نفسك الوصول إليها ومهما حققت من انجازات فإن ناقدك الداخلي لا يرحمك من تهمة الفشل ويسفه كل إنجاز تحققه.

ويجب عليك يا صديقي إذا ما شعرت بهذا الاحساس أن تُعدل من أسلوب تفكيرك وتذكر نفسك بأنك إنسان له قيمته بصرف النظر عن انجازاتك أنك جدير بكل الحب والسمعة وأن تحاول أن تشعر بأنك سعيد بذاتك وتقبلها كما هي.

الأسلوب الثاني هو المبالغة في حجم الشعور بالرفض

قد يكون الإنسان في موقف ما معرضاً للرفض من حيث أفكاره وآرائه ونعرف من تصرفاته وهو شئ طبيعي جداً.. وموقف واحد للرفض لا ينعني إن الإنسان منبوذ ولكن إذا شعرت بذلك قم بتعديل أفكارك وذكر نفسك بالمواقف السابقة التي لم تواجه بالرفض سابقاً.. بل يمكننا يا صديقي أن نكتب قائمة بالمواقف والتصرفات والآراء التي وجدت استسحاناً من الآخرين.

الأسلوب الثالث ويسمى البؤرة السلبية

وفيه يركز ناقدك على شئ ما خطأ فعلته سواء كان موقفاً أو تصرفاً ولا يجعلك ترى سوى ذلك الموقف ويزيل من عقلك كل التصرفات الإيجابية ولمواجهة هذا الأسلوب عليك ابتعاد قائمة بالتصرفات الإيجابية ثم ضع تصوراً واضحاً لرضائك عن نفسك وفخرك وبرهن على ذلك.

الأسلوب الرابع هو النظرة السوداوية

وتتمثل هذه النظرة في مغالطة النفس والامتناد إلى حقائق سلبية للتوصل إلى نتائج سلبية وفيها يتم إتهام النفس بأنها وراء كل مشكلة وكل خطأ. وتحميل النفس أخطاء الغير وهنا عليك يا صديقي أن تذكر نفسك أن كل إنسان مسئول عن تصرفاته وبأنك

سوف تتحمل فقط مسئولية خجلك وعدم المواجهة الكاملة بأن تواجه الآخرين رغم المواقف كما ينبغي بعيداً عن الخجل والهروب وأن تتصور نتائج سميكة للمواقف والتصرفات بدلاً من النظرة السوداوية للأمور.

الأسلوب الخامس هو استخدام التهويل أو التهوين

يتم استخدام التهويل والتهوين حسب الظروف قد يكون تهويل الواقع حين تقوم بعمل لا ترضى عنه والتهوين من حجم كل عمل جيد تقوم به حتى يختفى تماماً ويصبح بلا قيمة ويجب يا صديقي أن تبت رسالة إلى عقلك الباطن ليبادر بقوة تفتك بنفسك كي تنقلب على الخجل وناقذك الهدام في آن واحد وأن تكون عادلاً مع نفسك ولا تقسو عليها هكذا.

الأسلوب السادس هو التعقيد الشديد بـ (يج ب) ولا بد).

وفي هذا الأسلوب يضع ناقذك الداخل القيد في يديك مؤكداً لك أن في مخالفة ما يميله عليك خطيئة لا تفتقر وأنه يجب أن تحمي نفسك بالأنزواء بعيداً عن المشاكل والمواقف التي لا تحتمل.. ولكن ثق يا صديقي أن ذلك الأسلوب في التفكير يؤدي بك إلى شعور متزايد بالخجل.. وعليك هنا أيها الصديق أن تذكر نفسك بأنك مسئول عن أفعالك وتصرفاتك وأنك أنت الذي تقوم بالتصرفات التي تدمر عليها بمد ذلك: فلماذا الاستمرار في تلك التصرفات يجب أن تتوقف فوراً عن الإزعاج لذلك الناقد الهدام وأن تواجه نفسك وتواجه الآخرين بلا خجل.

الأسلوب السابع ويسمى أسلوب أنت السبب

وفيه يوجه ناقذك اللوم بأنك السبب في كل الأخطاء من حولك والحقيقة أنك أنت السبب فعلاً. ذلك لإزعاجك لذلك الناقد. بينما لورفضت توجيهاته وأخترت المواجهة طريقتاً والتقلب على الخجل وسيلة ستكون أنت السبب أيضاً في أن تعيش حياة مختلفة تماماً عن سابقتها.

ههل آن الأوان كى تتغلب يا صديقى على ذلك الناقد الهدام والذى أخذك إلى طريق الهروب والانسواء بعيداً عن الواقع وحرملك من الاستمتاع بمباهج الحياة؟



أيها الخجول هل تعاني من عقدة نابليون؟

هل تعاني أيها الصديق من عقدة الخجل التى كان يعاني منها نابليون بونابرت.. إنها عقدة مواجهة الجنس الآخر.

فذلك القائد الجسور الذى لايهاب المدافع ولا القنابل كان يخشى مواجهة النساء.. كان يفضل أن يتعرض للمدافع والقنابل على أن تواجهه أعين الجنس اللطيف وكان يضطرب حتى يفقد وعيه إذا شعر بوجود امرأة غريبة فى مجلسه.. فإذا كنت تعاني مما كان يعاني منه نابليون : فلا داعى للقلق وإن كنت أكثر خطاً من نابليون فلعل هذا يمكن أن يدعم ثقتك فى نفسك أيها الصديق.

ومما لاشك فيه أنك أيها الصديق تعاني من حساسية مبالغ فيها تجاه الجنس الآخر إنك بلا شك تتخيل ردود الفعل عندهن قبل أن يتعاملن معك أو حتى يتصلن بك. أو حتى تعرف ما الذى ينوين عمله أو يقولونه لك أنك أصبحت تخشى عن بعد أو عن قرب أن يؤذوا إحساسك أو شعورك لذلك تؤثر عدم التعامل معهن تقادياً لما يهدد سلامتك العاطفية من أخطار.

ومن الغريب أن عقدة نابليون هذه وهى الخجل من التعامل مع الجنس الآخر تصيب بصفة خاصة النابنفين الأفداء من رجال الفكر والأدب والعلم... ويؤكد فريق من علماء النفس أن علاج هذه الحالات وذلك النوع من الخجل فى متناول أصحابها إذا كانت هذا لديهم التنية الصادقة فى السيطرة على أحاسيسهم، وأن يتوصوا من تلقاء أنفسهم بما لديهم من كراهة إلى مواجهة الجنس الآخر اللطيف بكل اللطف المطلوب وأن يكون السلام لا الاستسلام هو الشعار الذى يجب أن يسيطر على حياتهم العاطفية الاجتماعية وثق أيها الصديق أن جواء تعجب

دائمًا بأدم القوى الجريئ الشديد فى الحق وأن صفة الخجل تعتبرها حواء صفة خاصة بها ولايجوز لأدم أن يكون خجولاً على الإطلاق مهما كانت مواهبه وقدراته .

بادر فوراً وافعل مالم يستطع نابليون أن يفعله كن صديقاً للجميع على حد سواء .
لاتجعل هذا الخجل نقطة ضعف يمكن أن يحسبها الآخرون عليك .



الخجل فى التعامل مع الآخرين

لاشك أن الخجل يظهر بوضوح عندما نتعامل مع الآخرين وعلى ضوء ذلك يمكن من خلال التصرفات والأفعال والسلوكيات التى تقدم بها حيالهم يمكن الحكم على درجة الخجل التى تتأبنا عند التعامل مع الآخرين .

والآن أيها الصديق الخجول هل يمكنك أن تجيب عن الأسئلة التالية لبيان درجة خجلك عند التعامل مع الآخرين... عليك أن تجيب بكل صدق . وأن تبحث السبب الحقيقى الذى يدفعك لذلك التصرف . (اختار الأجابة المناسبة من الخيارات الثلاث مع كل موقف) .

١ - هل تقيم اعتباراً كبيراً للألقاب وتحرص على أن تعامل الآخرين بها . دون أن ترفع التكاليف ومهما كانت درجة قرابتهم لك .

(أ) نعم إنها أساسية فى التعامل حرصاً على المشاعر .

(ب) لا المهم هو وجود الاحترام فى التعامل .

(ج) لايلزمنى الألقاب مع الأصدقاء والأهل على الإطلاق .

٢ - ماهو تصرفك حيال كبار السن والأكثر منك خبرة؟

(أ) أتعامل معهم فى إطار من الاحترام الشديد جداً .

(ب) أتعامل معهم بطريقة عادية جداً كالأخرين .

(ج) أعاملهم كما يعاملوننى .

٢ - هل تشعر بالارتياح عند مقابلة رؤسائك في العمل؟

(أ) أشعر بانتقياض.

(ب) أكون متحفزًا للرد.

(ج) شعور عادي بكل المقاييس.

٤ - هل تشعر باضطراب إذا بدأت بالحديث إلى جمع من الغرباء؟

(أ) بالطبع نعم أشعر بذلك بشدة.

(ب) قد أكون مضطربًا بعض الشيء لمدة ثوان.

(ج) الأمر عادي جدًا بالنسبة لي.

٥ - إذا طلب منك أحد الزملاء لأول مرة قرضًا (سلفة) فماذا ستقول؟

(أ) اعتذر دون تفكير كي لا أقع في مشاكل مستقبلية.

(ب) اعتذر بعد تقديم مبررات الاعتبار.

(ج) أبادر بتقديم الغرض دون تردد.

٦ - هل رأى الآخرين يؤثر فيك بطريقة كبيرة؟

(أ) نعم وهو حيوى بالنسبة لي

(ب) أضعه في الاعتبار.

(ج) لا يهمني مادمت على ثقة في تصرفاتي.

٧ - إذا تواجدت بعيدًا عن عائلتك في مجتمع جديد عليك، فمماذا تشعر؟

(أ) تشعر بالوحدة ويأئك غريب.

(ب) تشعر بعدم الأمان بعض الشيء.

(ج) تحاول أن تصنع أصدقاء جدد.

٨ - فى عملك مامى حدود تمايلتك مع رؤسائك؟

(أ) تبقى دائماً على وجود مسافة بينك وبينهم.

(ب) تسمى دائماً لطاعتهم دون مناقشة.

(ج) تشمر دائماً لكسب تعاونهم وصادقتهم.

٩ - فى محيط العائلة هل تسمى لتقديم المون لأفراد أسرته؟

(أ) إذا كان هذا ضرورياً بالنسبة لهم.

(ب) إذا طلبوا أن أقوم بذلك.

(ج) أبادر فوراً حتى إذا لم يطلبوا.

١٠ - إذا وجدت فى مكان نقاش حاد وعاصف وأنت موجود ماذا تفعل؟

(أ) تلتزم الصمت ونحاول الخروج من ذلك المكان.

(ب) تبقى مترقباً ومشاهدًا حتى النهاية.

(ج) تشارك بأيجابية إذا لزم الأمر.

والآن إذا كانت إجابتك على أكثر من خمسة أسئلة من المجموعة (أ) فأنت عضو

حاصل على عضوية منتج الخجل الذى يلزمه أن يتقلب على هذا الخجل فوراً.

وإذا كانت إجابتك على سبعة أسئلة فقط من الفئة (أ) فأنت خجول بدرجة ملفتة

للأنظار ونخشى عليك من الخجل.

وإذا كانت إجابتك على أكثر من ثمانية أسئلة فى المجموعة (ب) فهذا يجعلك رغماً

عنك مجبداً على إعادة علاقاتك مع الآخرين بعد التقلب على الخجل بكل صوره وأنواعه.

ويؤكد علماء النفس أن أفضل وسيلة للتقلب على الخجل فى التعامل مع الآخرين تتبع من

داخل ذات الإنسان ويأتى بنفسه ثقة لا حدود لها.



الطفل الخجول مشكلة

لاشك أن وجود طفل أو طفلة تعاني من الخجل منذ الصغر ولا تتفاعل مع أقرانها في السن تعتبر مشكلة عند كثير من المائلات ومما لاشك فيه أيضا أنه من المسائل المتفق عليها بين علماء النفس أن شخصه الطفل تتطور من الأطار الاجتماعى الذى تنزع فيه وتتفاعل معه باعتباره يولد متمسكًا بمختلف الاستمدادات الجسمية والعصبية والنفسية.. وأن هذه الاستمدادات تبلورها المؤثرات المختلفة فى بيئته الاجتماعية.

ولعل الأسرة هى المؤثر الأول والأكبر الذى يؤثر فى نفسية الطفل وهى حسب المفهوم الاجتماعى - الوحدة الحية المتفاعلة التى يمهد إليها تربية الطفل وتنشئته تنشئة اجتماعية خيرة خالصة.

ويتحقق ذلك الهدف بواسطة التفاعل المائلى الذى يحدث داخل المائلة والذى يلعب دورًا هامًا فى تكوين شخصية الطفل وتوجيه سلوكياته.. وكى لا يصبح طفلك خجولاً لابد أن يكون التفاعل الأسرى قائمًا على خصائص محددة وعادات من الحب والود والمصارحة والحرية والتعاون المستمر بين أفرادها وهو المناخ الذى يعطى مجالاً واسعاً للطفل لينمى مواهبه ويتدرب على المشى بأسلوب عامر بالمحبة والتعاون والوفاق. فثيب سليماً من الناحية النفسية.

والطريقة العلمية كى يتغلب طفلك الذى يمانى من الخجل على ذلك الخجل بأن يشعر الطفل بالمعطف والحب والتعاون بين الوالدين والأخوة والأخوات، وذلك بهدف تنمية الروابط المائلية المتينة بين الطفل وأفراد أسرته.

كما يجب أن يشمر الطفل بالتشجيع المستمر من قبل أفراد المائلة على المنافسة المشروعة بينه وبين الأطفال الآخرين فى اللعب وفى الدراسة ومساعدته على القيام ببعض الأعمال التى يمكن أن تلتفت الأنظار من خلالها والأخذ بيده بكلمات الإعجاب والاستحسان والتشجيع لأنه كلما قام بتلك الأعمال نشمر بأشباع حاجة من حاجاته

النفسية وتخف بذلك حدة الخجل التي تتناهب ويجب كذلك إبعاد الطفل عن أن يكون مضطراً بالأنانية أوجب الذات وعليه أن يتعلم كيف يقدر الغير ويحترم حقوقهم وأحاسيسهم ومشاعرهم.. وأن ينسجم انسجاماً جسدياً ونفسياً مع كافة أفراد الأسرة.

وهكذا نرى أن الأسرة هي الأداة الرئيسية التي تنقل إلى الطفل كافة المعارف والمهارات والاتجاهات الأولية الأساسية.

ويؤكد علماء النفس والاجتماع أنه بوسع الأسرة أن تعرف ما لدى الطفل من شجاعة اجتماعية لمعرفة طريقة تعامله مع أفراد المجتمع المحيطين به وأى شعور بالخجل يمكن أن يظهر بوضوح من خلال شعوره بالخوف عند التعامل مع الآخرين أو التردد في مقابلة الأصدقاء أو الأهل أو الحذر الفاض غير المحدد حتى في التعامل مع الوالدين.. وبالتالي يجب التعامل مع الطفل فوزاً لتنمية ثقته بنفسه وتشجيعه على الاندماج في المجتمع بصورة فعالة وتنمية الشجاعة الاجتماعية لديه بإحساسه بأنه عضو مهم وفي الأسرة في البشرية وإنه يقدم انجازات لاحصر لها يومياً وتشجيعه على القيام بأى عمل يمكن أن يؤدي إلى خدمة الآخرين من أفراد أسرته.

فالأسرة هي المسئول الأول عن سلوك وشخصية الطفل وتكوينها منذ ولادتها وحتى تبلغ المستوى اللائق بها في الوسط الاجتماعي الذي يحيط بها.. فتتفاعل معه على أسس صالحة خيرة توفر لشخصية الطفل السعادة والهناء.



خجل المراهقة

تتأهب المراهق أو المراهقة على حد سواء في فترة المراهقة أحد السلوكيات التي يعاني منها ومن آثارها الأهل والأقارب... والوالدان على وجه الخصوص فقد يعاني المراهق أو المراهقة من ثقة زائدة بالنفس والشعور بالاستقلالية الكاملة وهو الموقف الإيجابي لفترة المراهقة... أو قد يحدث العكس تلعناً ويعاني في المراهق أو المراهقة من الخجل والتردد والخوف من المواجهة مع الآخرين وهو ما نحاول معالجته في هذا الإصدار.

وقد يظهر خجل المراهقة بصفة خاصة فى الإناث أكثر منها فى الذكور بفعل التغيرات الفسيولوجية التى تتناب الإناث فى هذه الفترة من العمر.

ويؤكد فريق من علماء النفس أن خجل المراهقة يعتبر خجلاً طبيعياً لا يحتاج إلى علاج نفسى على الإطلاق.. وأن المراهق ستشتد عزيمته على مر الأيام بما يلاقى من صعوبات ويصارع ما يواجهه من عقبات. فيخرج من تجاربة الشخصية أكثر وثوقاً فى نفسه.

وكثيراً من الرجال والنساء استطاعوا أن يخرجوا بسرعة عجيبة الخجل والتردد والارتباك الذى عانوا منه جميعاً فى فترة المراهقة. ولاشك يا صديقى أن الجو النفسى الذى ينشأ فيه المراهق أو المراهقة يمكن أن يؤثر بالسلب أو الإيجاب فى حالات الخجل التى قد يمانى منها هؤلاء المراهقون.

فالمراهق الذى ينشأ فى جو من الجمود والوصاية والميطرة التامة ينمو لديه الخجل بشكل مضطرد إلى أن يحتل النفس ويشل فعاليتها.

وليس لهذا الجمود يا صديقى من شفاء إلا بالخروج من فوقمة عدم الثقة بالنفس والتمرد على الوضع القائم.

ولو سألت أى مراهق أو مراهقة لماذا الخجل.. سيقول لك إن كان صريحاً أن ذلك بسبب الخوف من أن يظهر بمظهر لايريد أو خوفاً من أن لا يظهر بالمظهر الذى يريده.

والحل يا صديقى أن يشمر المراهق أو المراهقة بالاستقلال الذاتى وخاصة استقلال الفكر. حيث أن المراهق الحر فكره ورأيه يصبح فى حالة من رضا النفس أو وسخطهم لأن الاستقلال يشعر الإنسان بثقته فى ذاته عندما سيشعر بأن كلامه وحركاته وسكناته وأوقاته وقراراته تخرج عن إرادة الآخرين: لأنها إرادته هو شخصياً ولا تتعلق باستحسانهم ولا تتأثر باستهجانهم وبالتالي لن نجد سبباً لخجله. ولن ينفق أيامه فى استهواء الغير أو استجداء النشاء وطلب الإطراء، لأنه إذا تخلص من خجله فإنه ينصب بكل قواه على الخطه التى أستوحى ذلك المستقبل من فكرة بكل آثار وريية وحرية دون

التأثير بآراء الآخرين وهناك خيط رفيع ما بين استقلال الفكر والاستعلاء الأجوف على فكر الآخرين.. خيط رفيع ما بين الخجل من همسات الآخرين وتقديم الجائز وبين الاستهتار بآراء الآخرين فالتحرر من الخجل يجعل الإنسان متحرراً من كل نفوذ خارجي أو داخلي ويجعل المراهق أو المراهقة متحرراً في أفكاره قادراً على تحصيل مزاج معتدل ومتمتعاً بلباقة في التعرف ولطف في المعاملة كما يؤدي القضاء على الخجل إلى تمتع المراهق أو المراهقة باعصاب قوية تجاه ما قد يتعرضون له من تهكم أو ما يتلثم من سخرية وتهجم ونقد إذا وجد...

ويرى فريق من علماء علم النفس أن مدى نجاح المراهق في ملائمة نفسه في المواقف الاجتماعية الجيدة خلال فترة المراهقة يعتمد إلى حد كبير على جراته الاجتماعية وما كونه من اتجاهات نتيجة هذه الخبرات.

ولا يستطيع أحد مطلقاً أن ينكر أن انتقال الطفل من مرحلة الطفولة إلى مرحلة المراهقة يكون مصحوباً دائماً بتغيرات تظهر أثارها في سلوكه الاجتماعي وعلى سبيل المثال الطفل الذي كان يشمر بالخوف والخجل وعدم الطمأنينة خلال سنوات حياته الأولى وقبل أن يلتحق بالمدرسة فمثل هذا الطفل يحمل معه هذا الشعور الذي يؤثر في سلوكه الاجتماعي في الدراسة وعندما ما يمر هذا الطفل بفترة المراهقة سترى ذلك الخجل واضحاً جلياً في تصرفاته وسلوكياته ومعنى ذلك أن التشبث الأولى تؤثر في حياة المراهق. وقد يحدث العكس أيضاً. وليس من اليسر أن تضمن أن الطفل الذي ينشأ نشأة سليمة أن يكون استجابته السلوكية في فترة المراهقة خالية من المشاكل والانحرافات. ويمكن القول أن خجل المراهقة يمكن التغلب عليه إذا ما حاول المراهق أو المراهقة مسابرة المجموعة التي ينتمي إليها وأن يحاول أن يظهر بمظهرهم كما أنه يتصرف كما يتصرفون ويفعل كما يفعلون على أن تتميز هذه المسابرة بالصراحة التامة وتجنب كل ما يؤدي إلى إثارة النزاع بينه وبين أفراد هذه الجماعة.



مشكلة أسمها الخجل عند الرجال

الحقيقة أن الرجل بما أعطاه الله منحه من المزايا والقوامة والقيادة وتحمل المسئولية ينبغي ألا يحمل الخجل على الإطلاق.

هل تمتد يا صديقي أن الخجل الذي ينتاب بعض الرجال في مواقف معينة يختلف في شدته ودرجته وتأثيره عن ذلك الخجل الذي ينتاب النساء عند تلك المواقف ذاتها وهل ينظر المجتمع الشرقي إلى الرجل الخجول بنفس النظرة التي ينظر بها إلى المرأة الخجولة..

ويؤكد فريق من علماء النفس على أن عقدة الخجل تعتبر عرضاً نفسياً إذا ما استبدت بالإنسان خاصة الرجال حيث تقتقدهم الكثير من مقومات الرجولة وتحدث خللاً خطيراً في حياتهم الشخصية الاجتماعية.

ويضع علماء النفس إشارة حمراء خطيرة حول عقدة الخجل عند الرجال ويمتبرونها شيئاً غير طبيعي مطلقاً لا يتفق مع مقومات الشخصية الراقية أو الفاضلة على الأقل وتكون الحاجة إلى الأمن والهدوء النفسى هي المسئولة عن ظهور جانب كبير من الخجل لدى الإنسان لذا أصبح الشغل الشاغل لعلماء التربية أن يوجهوا الآباء والأمهات إلى تزويد أبنائهم وبناتهم بالضمانات اللازمة لإشباع حاجاتهم إلى الشعور بالأمن ومن المعروف أن الخجل عند الرجال يحدث يوماً اعتقاد راسخ لدى هؤلاء الرجال الخجولين بأن المواجهة والأختلاط كنهلان بأن يمرضان الذات لديهم للخطر. أى أن الخجل وسيلة هروب من مصادر تهديد الذات بالخطر أو حرج إحساس هؤلاء بالخجل بأى صوره من الصور. ويمكننا أيها الصديق الذى يمانى من الخجل لإحساسه ذلك التهديد وأنا على علم يقين أن مصادر تهديد الذات التى يمتد هؤلاء المصابون بالخجل وجودها تختلف من حيث إمكانية تحديدها أو التعرف عليها نظراً لما قد يكون هناك من تباين واضح فى درجة تحديد هذا المصدر. ولا يمكن الاعتماد على ذلك كمعيار مميز لنوع الخجل الذى تمانى منه ويذهب فريق من علماء النفس إلى أن قدرة الإنسان على إدراك مصدر التهديد الذى يمانى منه يعتبر عاملاً مهماً من عوامل التغلب على الخجل الناتج من ذلك

التهديد... وأن الخجل هو النتيجة المامة للكبت الانفعالي، واعتبر الكبت وسيلة لحماية الذات. من الخوف وذلك بإبعاد مصدر الخوف بعيداً عن مجال الشعور ويمكنك أيها الصديق الذي يمانى من الخجل التغلب على ذلك الشعور في خمس خطوات.

الخطوة الأولى:

أن تفهم معنى الخجل وأسبابه.. ودوافعه.. وماهيته ويمكنك أن تبدأ فوراً وتكتب كل ما يدور بخاطرك عن معنى الخجل وأسبابه لديك ودوافعه وكل ما تراه بشأنه وكيفيته في اعتقاداتك.

الخطوة الثانية:

أن تفصح بصراحة وصدق وبوضوح بأنك تعاني فعلاً من الخجل وأنه سبب لك الكثير من المتاعب والمشاكل وأنه لا يوجد حل آخر لديك سوى التخلص منه.

الخطوة الثالثة:

أن تحاول بثقة واتزان أن تفعل شيئاً إيجابياً للتخلص من ذلك الخجل.

الخطوة الرابعة:

أن تحاول مواصلة الاستمتاع بالحياة وجمالها بعيداً عن مخاوف الخجل ومتاعبه.

الخطوة الخامسة:

أن تكون قريباً من ذاتك صديقاً لها تعرف ما يدور فيها من انفعالات ومتاعب. وتخفف من عليها بقدر إمكانك ومتى توصلت إلى معرفة ذاتك وتوصلت بسهولة ويسر إلى أفضل الطرق لقهر الخجل من داخلك أصبحت رجلاً بمعنى الكلمة.



نعم لحياء حواء.. ولا لخجل حواء

الحياء فضيلة في كل حواء ولكن الخجل رزية يجب مقولمتها ودعى أسأل لماذا حواء يسيطر عليها الخجل أكثر من آدم؟ هل لأنها أكثر رقة...؟ ربما، ودعى أنلقش خجل حواء بمزيد من الموضوعية.

من المتفق عليه علميًا أن تكون حواء أكثر خجلًا من آدم.. وأكثر حياءً لأن المرأة الشرقية تتعلم منذ نعومة أظافر الحياء والأدب ولكنها لا تتعلم الخجل إطلاقًا وقد يكون الخجل راجعًا إلى تكوينها الفسيولوجي.. وإلى البيئة التي تربت فيها والتي تعلمها قوامه الرجل طبقًا لمفهوم شريعتنا الإسلامية الفراء وبعض الفتيات يتعلمن منذ نعومة أظافرهن توكيل الرجل مهمة اتخاذ القرار. سواء كان الأب، أو الأخ أو الزوج وعندما تكبر وتتمو ويبقى عليها أن تواجه الحياة يقف الخجل حائلًا لأنها لم تعتمد على المواجهة ويؤكد فريق من علماء النفس أن تركيب جسم المرأة الفسيولوجي على ما يبدو يؤهلها للخجل فالاضطرابات الهرمونية المصاحبة لفترة ما قبل الطمث وفرة الطمث والتنفس والحمل، والولادة وانقطاع الطمث في سن اليأس كل ذلك يصيب الملايين من النساء بالخجل لأن هذه التغيرات تسبب نوعًا من الحساسية الزائدة بما يزيد شعورهن بفقدان السيطرة على أنفسهن على حين أن فريق آخر من العلماء يؤكد على الفروق الفسيولوجية للمرأة يمكن أن تكون عاملاً مساعداً على تمتع المرأة بفهم أكبر والملاقات الإنسانية.. تمنى أنها المسؤولة عن الخجل بحكم استعدادها النفسي وليس للعامل الفسيولوجي دخل في ذلك.

وأنت أيتها الصديقة العزيزة لابد أن تدركي أن الخجل سلوك انشئ تختاره حواء من إرادتها ولم يفرض عليها من أحد لا المجتمع ولا التقاليد.. ولا الأعراف.. فالمجتمع الإسلامي يلزم المسلم سواء كان ذكرًا أو أنثى بقدر من الحياء ولم يلزم أيًا منهما بأي قدر من الخجل...

والحياء شيء. والخجل شيء آخر الحياء يعني مراعاة شعور الآخرين إلى أبعد حد. والبعد عما يسىء إليهم. أما الخجل فمعناه عدم القدرة على مواجهة الآخرين أو مواجهة المواقف خوفًا من حرج كرامة الذات وهو تفريق دقيق قد لا يجعل الأمر مختلطًا على البعض، الحياء نوع من الأدب، والخجل نوع من أنواع الخوف...

لم يكتب الخجل. ولا الإدراك على أحد إطلاقًا. فلا الدين ولا الشرع.. ولا المعرفة.. ولا الثقافة.. ولا الإدراك ولا السلوك الأنثوي يحتم على حواء الخجل لذلك على حواء أن تغلب داخل نفسها على الخجل وأن تبتمد عن عالم الخجل الذي ييعد صاحبه ويذهب بثقته في نفسه ويملاقاته مع الآخرين.

فالخجل فى معظم الحالات سلوك مكتسب وحقيقة أن معظم النساء فى الشرق المرىى يتربىن من الصغر على الاعتماد على الرجال. وعلى ضرورة احترام الرجل. والتمتع بقدر من الحياء.. ولكن هذا لا يضمن مطلقاً من تعلم مهارات العلاقات الإنسانية والمشاركة فى حل المشاكل التى بدورها تؤهلهم لأن يقمن بدور فعال فى المجتمع.

يمكنك أيتها الصديقة التى تعاني من الخجل أن تقنعى نفسك بهدوء بأن الخجل ليس سلوكاً أنثوياً على الإطلاق.. بل هو آفة نفسية تصيب الرجال والنساء على حد سواء.

اتخذى يا صديقتى الآن قراراً بترك الخجل جانباً والتمتع بالسعادة فى الحياة. لقد تابعت بنفسى العديد من الندوات التى أقامتها هيئات علمية عالمية تعمل فى مجال الصحة النفسية عن الحياة الإيجابية وكان الخجل أحد الأسباب الرئيسية التى تموق تمنع الإنسان سواء كان ذكراً أو أنثى بالحياة الإيجابية.. فى تلك المحاضرات كانوا يملكون الذين يمانون من الخجل كيف يسمعون بعياتهم ليس عن طريق الخجل وكبت المشاعر. ولكن بالتخلص من ذلك الخجل وانطلاق المشاعر وكيف يمكن إعداد العقل الواعى والعقل الباطن معا إعداداً جيداً للوصول إلى هدف واحد وهو التغلب على الخجل، واتباع أساليب جديدة للتفكير فى المستقبل واكتساب قدرات جديدة على التصور وتقدير الأمور وهذا إلى جانب بعض الخلط الفكرية البسيطة التى تعينهم على مواجهة مشاكلهم وإيجاد حلول لها لأن المشاكل لاتحل بالهروب من المواجهة واتخاذ الخجل درعاً واقياً. وهناك ياسيديتى خمس وسائل لاكتساب مهارة التغلب على الخجل فإذا استطعت استخدامها جيداً تستطيعين فعلاً للتخلص من الخجل نهائياً.. وهذه الوسائل الخمس يمكن تلخيصها بإيجاز فيما يلى:

الوسيلة الأولى:

أن تفتشى عن السبب الحقيقى وراء الخجل.

الوسيلة الثانية:

أن تعرف الحلول والبدائل المقامة أمامك كبديل وخيار استراتيجى لمواجهة نفسك ومواجهة الآخرين خلاف الخجل.

الوسيلة الثالثة:

ان تضمى تصورًا محدّدًا لأهدافك وكيفية تحقيقها بعيدًا عن الخجل ومهما كانت النتائج.

الوسيلة الرابعة:

أقدمى على المجازفة بترك الخجل.. وواجهى الآخرين مهما كانت النتائج المتوقعة من هذه المواجهة.

الوسيلة الخامسة: لا تراجع

بعد المواجهة إذا حدث لك أى مشاكل فدعيها تمر ولا تتراجعى مطلقًا فى موقفك الجديد. وهو المواجهة وترك الخجل مهما كانت النتائج فإذا تعلمت يا صديقتى كيفية استخدام هذه الأدوات والوسائل والاستخدام الأمثل لها فسوف تكتسبين مهارة الشجاعة والمواجهة وتقلتين من الوقوع فى براثن الخجل.. وعندها سوف تشمرين بطعم الحياة وتتمكنين من حل مشاكلك بنفسك واتخاذ قراراتك وتخلصين من كل المشاعر السلبية التى كانت تتألبك ومع كل ذلك سوف تكونين أكثر جاذبية ولن يلقى موقفك من الخجل أنوثتك على الإطلاق أو يتنافى معها بل يتفق هذا مع العقل والمنطق وكافة الشرائع السماوية التى أعطت المرأة حقوقًا مساوية تمامًا لحقوق الرجل.

ويمتلك الآن فورًا أن تبدئى أول خطواتك نحو التغلب على الخجل أحضرى مفكرتك الشخصية الآن وسجلى فيها قراراتك المهم جدًا والذى سيفير حياتك تمامًا هو أنك قررت التخلص من الخجل فورًا ودونى التاريخ والساعة والدقيقة ثم حددى فورًا أهدافك الجديدة التى بموجبها يمكنك أن تخرجى من دوامة الخجل.

قررى بأنك ستقراين هذا الكتاب كله مرة أخرى، وإتلك سوف تستعينين بكل أساليب اكتساب مهارات التخلص من الخجل وضعى خطة كى تكفى عن الخجل وقومى بتنفيذ هذه الخطة فورًا.

يمكنك يا صديقتي أن تجلسي مع نفسك وتساءل نفسك سؤالاً محدداً وهو لماذا تفجلين اكتبي بكل صراحة على ما يدور بذهنك حول التجارب القاسية أو الصدمات التي تمرضت لها في طفولتك وسببت لك هذا الخجل. قومي بتسجيل مشاعرك الحقيقية نحو نفسك ورأيك فيها بكل صراحة في النهاية يمكنك أن تكتبي في نهاية الصفحة أن اختيار بيدك أن تكون خجولة متقوعة بعيداً عن العالم أو أن تكوني اجتماعية محبوبة من الآخرين الخيار لك يا صديقتي!!



شخصيات خجولة جداً

هناك شخصيات تمانى من الخجل ويمكن القول أنها شخصيات خجولة جداً فهل تعرف هذه الشخصيات يا صديقتي. وهل تعتقد يا صديقتي أن الذين يعانون من الخجل لهم شخصية واحدة بسبب تلك المماناة أم أن لهؤلاء شخصيات متباينة في سلوكياتها. وإن كان يجتمعهم رباط واحد وهو الخجل؟

في الواقع يؤكد علماء النفس أن هناك حالات تمانى من الخجل وكل حالة تصنع شخصية تختلف عن غيرها.. ويمكن بإيجاز أن نتحدث في سطور قليلة عن كل شخصية من تلك الشخصيات التي تمانى من الخجل وكيف يمكن لها أن تتغلب على ذلك الخجل.

أولاً: الشخصيات التابعة أو الانقيادية

يسمى أصحاب هذه الشخصية إلى الماضي في طريق حياتهم متكئين على قوى الآخرين وقدراتهم عوضاً عن قواهم وقدراتهم الخاصة.. إنهم بفعل الخجل والخوف عاجزون عن المواجهة واتخاذ القرارات وأن الطريقة الوحيدة لديهم لتعاضد المواجهة هي في السماح للآخرين باتخاذ القرارات من أجلهم.

ولا تتمتع يا صديقتي حين تعرف أن الخجل وعدم الثقة بالنفس يجعلان هؤلاء الخجولين يوافقون الأشخاص الذين يتجادلون معهم حتى لو كانوا يعتقدون أنهم مخطئون

- إنهم يوافقون على أمور لا يؤمنون بها بالفعل. والخجل يمنعهم من المواجهة أنهم لا يريدون أى نشاط من تلقاء أنفسهم بل ينتظرون الآخرين للقيام بذلك لأنه بالنسبة إليهم من السهل دوماً ترك الآخرين يتخذون هذه القرارات كي لا يهتمهم أحد بأنهم اقترفوا غلطة.. وهؤلاء يكونون دائماً من هؤلاء التابمين يمكن أن يكونوا أذكاء وجذابين وماهرين، ولكن الخجل المسيطر عليهم يجعلهم يرتابون فى قدراتهم الخاصة، ويتكئون على الآخرين حتى لو كان هؤلاء الآخرون أقل منهم مهارة وذكاء.

ثانياً: الشخصيات الغير اجتماعية (المتحاشية)

أنها شخصيات تعاني من الخجل بدرجة أشد أكثر من الشخصيات التابعة أو الانقيادية.. وهى شخصية حساسة للغاية بالنسبة للنقد والانتقاد.. تسلك طريق العزلة والتفوق وتتجنب الآخرين ولديهم قلة محدودة جداً من الأصدقاء، وبعضهم بلا أصدقاء يبقون بميدين عن الناس خوفاً من التورط حين التكامل معهم وهو ما ينعكس على أنشطتهم الاجتماعية.

وينتابهم خوف اجتماعى شديد نتيجة الخجل الشديد يمكن أن يسوء كثيراً إلى حد يجعل هذا الشخص غير قادر على الاشتراك فى حديث عادى: خوفاً من طرح أسئلة غريبة عليه أو من الاستهواء به ومن أجل الخوف والخجل يكون الاجتناب الاجتماعى.

هؤلاء الذين يمانون من الخجل بصورة شديدة قد يتبادر إلى أذهانهم أن أفضل طريقة للمعيش حياة هادئة أن يتجنبوا الآخرين.

ثالثاً: الشخصية الارتياحية «الشكاقة»

الخجول تراه دائماً عاجزاً عن التأقلم مع الآخرين يتخذ موقفاً سلبياً من كل شيء.. فهو يشك ويرتاب فى الآخرين. ويكون دائماً غير متسامح بالنسبة للنقد أو الأساءة حتى لو كانت بسيطة ومطيفة من الصعب التعامل مع صاحب هذه الشخصية الذى يعتبر الآخرين دوماً غير مخلصين. ونحتاج الشخصيات الارتياحية لإصلاح شأنها ومعالجتها من

الخبجل أن تدرك أن مشاكلها لا يسببها الآخرون. بل يسببها شعورهم العميق بالدونية. وانعدام الجدارة ولملاج هذه المشكلة أن يثقوا بأنفسهم. وبالتالي يثقوا بالآخرين وأن يحترموا الآخرين أن يدركوا ماداموا قد سلكوا السلوك العدائى تجاه الآخرين وماداموا مرتابين وحساسين وكتومين فإنه من المستحيل عليهم أن يتخلصوا من ذلك الخجل المرضى الذى جعلهم يكتسبون هذه الشخصية الارتبابية.

رابعاً: الشخصية الفصامية

تعتبر الشخصية الفصامية أشد الشخصيات تأثيراً بالخبجل.. وفى معظم الحالات يكون الخجل ملازماً لتلك الشخصيات منذ مولدها.. وتكون المواقف الاجتماعية والنشأة والتربية قد دعمت السلوك وشددت من أثره.. وهى تجمع صفات الشخصيات الثلاث السابق والإشارة إليها هى تابعة انقيادية رغماً عنها. ولكنها ارتبابية بحكم عقليتها واجتنبائية فى صورتها الأولية التى سرعان ماتتحول إلى شخصية انفصالية غير ميالة على الاطلاق للملاقات الاجتماعية يتجنبون التعامل وليس مع الزملاء والأصدقاء بل مع أفراد الأسرة نفسها وهم دائماً منزلون. انطوائيون. متوحدون، يقطعون عن عمد عن كل الاتصالات الاجتماعية، ومن الصعب جداً عليهم ابداء عواطف قوية.

والغريب فعلاً أن هؤلاء الذين يتمكن الخجل منهم وسيطر عليهم سيطرة كاملة ترى لديهم عواطف نوعية محايدة من المشاعر كما لو أن لا شئ يمتهم كثيراً لا يحسون بالثأس الكبير ولا بالفرح الكبير. حياتهم العاطفية محايدة ولا هى بالباردة ولا بالمرهفة يمتقدون ببساطة أنهم غير قابلين للانتقاد أو المديح العاديين لأنهم يتحاشون كل أنواع التعامل الممكنة ليس لهم أصدقاء مقيرون ولأحد يفضلون إليه بأسرارهم العميقة لأنهم يخشون أن يمس أحد ذاتهم، يعطون شموراً للآخرين بأنهم ليسوا اجتماعيين على الاطلاق.. وهؤلاء يختارون وظائف لا تتطلب اتصالات ولا علاقات مع الآخرين.



ندوة لعلاج الخجل

فى إحدى الجامعات المصرية اقيمت ندوة لمناقشة الخجل وأسبابه وطريقة علاجه والطريقة المثلى للتعامل مع الذين يمانون من الخجل.

علماء النفس يتعاملون مع الخجل والخجولين بطريقة خاصة جداً تثير هؤلاء من الناحية النفسية بل تحاول تثبيت ماتبقى من عوامل ثقتهم بأنفسهم سواء من ناحية أسلوب التخاطب معهم أو طريقة التعامل معهم. أو طريقة التأمل معهم وهو ما أشار إليه فريق من أساتذة علم النفس والاجتماع بالجامعات المصرية جمعتى بهم ندوة متخصصة لعلاج الخجل.. وأكدوا على أن أسلوب التخاطب مع هؤلاء الذين يمانون من الخجل لابد أن يكون رقيقاً إلى حد اكتساب ثقة هؤلاء لا مانع من استخدام العبارات التحذيرية الشديدة اللهجة أحياناً كنوع من أنواع التنبه والتحذير من خطورة الخجل.

وحدثى أحد كبار علماء النفس مداعياً حين علم بأن هذا الامدار سيتم توجيهه للذين يمانون من الخجل كوسيلة من وسائل التغلب عليه قائلاً: قد تتوجه بالحديث إلى «خجولة مع مرتبة الشرف» وهى أقصى درجات الخجل حيث تم بالفعل وضع مقاييس ودرجات للخجل.

ويشير فريق من علماء النفس الذين وضعوا مقاييس الخجل أن الخجول حين يعرف أنه يمانى من الخجل فهذا أمر حسن فى طريق العلاج وأن يعرف الدرجة التقديرية لهذا الخجل فهو أمر أكثر فعالية وقد تم بالفعل عمل اختبارات فى غاية البساطة والسهولة.. الأول يبين مدى الخجل فى المجال الشخصى. والثانى يوضح مدى خجلك فى علاقاتك مع الآخرين.. وكل اختبار يحتوى على عشرة أسئلة.

عليك أن تجيب يا صديقى بكل صراحة ووضوح كى تعرف عل يوجه اليقين ما هى درجة خجلك - عليك أن تضع علامة (+) على الإجابة التى تبدو أنها تنطبق على تصرفاتك الشخصية اختار الإجابة الأقرب من الإجابات الثلاث..

١ - عندما تجلس فى مكان عام.. ما الذى يدور بخاطرك؟

(أ) هل يخطر على بالك فورًا بأنك ستكون هدفًا يراقبه الآخرون وينظرون إليه.

(ب) هل تفكر فى أن تجلس فى مكان ظاهر غير خفى عن عيون الآخرين؟

(ج) هل تفكر أن تجلس فى مكان خفى غير ظاهر ولا ملفت للانتباه بعيدا عن عيون الآخرين..

٢ - إذا صادفك إنسان غريب فى الشارع.. واستوقفك ليسألك عن عنوان ما.. فماذا سيكون تصرفك؟

(أ) ترتبك وتضطرب بمجرد أن تلتقى عينيك بعينه.

(ب) تستطيع أن تجيب بكل هدوء وبشاشة دون اضطراب عليك.

(ج) تشمر بأن أفكارك تهرب ومن الصعب الرد بسهولة.

٣ - عندما تتعرض تصرفًا ما مهما كان هل تقوم بمحاسبة نفسك على ذلك التصرف؟

(أ) لا تقوم بالمحاسبة مادام ليس هناك أخطاء.

(ب) تقوم بالمحاسبة فقط فى حالة الخطأ وتوجيه اللوم لك.

(ج) نعم أقوم دائمًا بحساب عسير عقب كل تصرف.

فكر بدقة ولا داعى للاختيار الاجابة التى تراها مثالية. أجب الإجابة الواقعية.

٤ - هل تجب أن تكون ملايسك:

(أ) عادية جدًا غير ملفتة للنظر على الإطلاق.

(ب) مبتكرة وأنيقة وملفتة للأنظار.

(ج) مبتكرة وأنيقة ولاتلفت النظر.

وإذا كان الملبس لا يثير اهتمامك يمكن ألا تجيب مطلقًا عن هذا السؤال.

٥ - هل تخجل من التعامل مع الجنس الآخر؟

(أ) نعم بصورة ملحوظة.

(ب) لا ليس هناك فرق.

(ج) أتعامل بشكل حذر نوعاً ما.

وإذا كنت لا ترغب في التعامل مع الجنس الآخر فيمكن ألا تجيب عن هذا السؤال؟

٦ - في الصباح الباكر هل تحرص على:

(أ) عدم مواجهة الجار لتبادلته التحية.

(ب) أن تكون أنت البادئ بالتحية.

(ج) أن يكون جارك البادئ بالتحية.

أجب تلقائياً بالإجابة القريبة من تصرفك الشخصى المادى.

٧ - هل تعتقد أنك لست معافى صحياً.

(أ) نعم.

(ب) لا مطلقاً.

(ج) أحياناً.

٨ - إذا استيقظت على رنين جرس التليفون هل:

(أ) تنزعج لأقصى حد وتخشى الرد.

(ب) شئ عادى جداً ولا فرق لديك.

(ج) تقوم بالرد بحرص شديد.

٩ - إلى أى حد تثق فى الآخرين؟

(أ) بدرجة ضئيلة ومحدودة.

(ب) بدرجة كبيرة.

(ج) بدرجة متوسطة.

١٠ - إذا أساء إليك إنسان - فماذا تفعل؟

(أ) أترك المكان بلا تعليق.

(ب) أواجهه وأرده الأساءه عني.

(ج) أثبت سلامة موقعي وأغادر المكان.

والآن إذا كان إجابتك تتماشى مع أكثر من مواقفك من الفئة الأولى . فأنت خجول
فملاً.



الخجل وظاهرة الهروب من الآخرين.

الحقيقة التي لاشك فيها أن معظم الذين يمانون من الخجل يحاولون الهروب من
الناس والتوقع مع الذات...

ترى لماذا تهرب من هؤلاء يا صديقي؟

لقد فاجأني أحد الأصدقاء ممن كانوا يمانون يوماً من الخجل وبدعوا أول خطواتهم
نحو التغلب على الخجل بالاندماج مع المجتمع وتكوين صداقات بقوله:

إنه استطاع فملاً أن يتغلب على خجله ويستطيع أن يكون البادى فى حوار يهدف إلى
اكتساب صديق جديد.. ولكننى لاحظت إنه مازال يتجنب التعامل مع نوعية معينة من
البشر. يمكن أن نطلق عليهم لقب الفضوليين.

الحقيقة أن ذلك الصديق ليس وحده الذى يسلك هذا المسلك بل يشاركه الكثيرون فى
ذلك وهى الواقع أن كثيراً من المصابين بالخجل أثناء محاولاتهم للتغلب على الخجل
يتجنبون لقاء أشخاص معينهم لأنهم يجدون فى هؤلاء ما يسبب لهم بالخجل الفعلى
والحقيقى الذى يشمرهم بنوع من الإحراج والضغط النفسى الذى قد يؤدى بهم إلى عدم
السيطرة التامة على النفس لذلك يفضلون الاعتماد عن هؤلاء الفضوليين تجنباً لنظراتهم
الفضولية أو تجنباً لسماع كلماتهم التى تتدخل فى الشئون الخاصة جداً.

والحقيقة يا صديقى أنك بالفعل قد سرت خطوة موفقة إلى الأمام ولكك أمام الحاجز القوى مازالت تقف موقف المتفرج وتحاول الالتفاف من حولة بدلاً من اقتحامه .

والحقيقة التى أقرها علماء النفس للتغلب تمامًا على الخجل تؤكد أنه يتفهم على الانسان الخجل ألا يهرب من مواجهة هؤلاء الفضوليين بل عليه أن يكسب معركة كان يعتقد أنه خاسر لها بكل تأكيد .

عليك يا صديقى أن تبسط نفوذ ذاتك وتسيطر على نفسك وتواجه هؤلاء الفضوليين بكل ثقة فى نفسك وأن ترفض بكل ثقة كل انتقاداتهم السلبية وأن تبدو أمامهم إنساناً واثقاً جداً من قدراته .

ولامانع فى أن تبذل جهداً وأن تجهد نفسك بالرد على أقوالهم وانتقاداتهم بقوة وحزم وأن تجعل كلمتك فى مواجهة هؤلاء الفضوليين هى العليا وأن تقارع الحجة بالحجة والرأى بالرأى ويهدوء وثقة وبرود أعصاب وأن تستخدم دائماً الأنفاظ المؤدبة والرزينة بعيداً عن التشنجات أو العصبية أو الخروج عن دائرة أدب الحوار .

وثق أيها الصديق الصديق أن مثل هذه المواجهة الشجاعة تستطيع بها أن ترد الاعتبار لنفسك وتكون عاملاً من عوامل تغيير نظرة الناس إليك وهناك فرق كبير بين كوننا استملنا أن نتغلب على الخجل جزئياً ونسلك الهروب طريقاً بديلاً لمواجهة الفضوليين إذا ماحاولوا أن يهاجمونا بدون وجه حق .

وثق أيها الصديق أن دفاعك عن ذاتك يلزمه المواجهة لا «الهروب» وأن الهروب لن يسكت هؤلاء عن انتقاداتك ولكن مواجهتهم هى الطريقة الوحيدة لاسكاتهم فلا تحاول الهروب مطلقاً وعليك استخدام المواجهة كسلاح فعال للتغلب على الخجل وعلى كل من تسول له نفسه أن يهاجمك ذلك .

وتذكر دائماً يا صديقى أن الجرأة والشجاعة والإقدام من العوامل الرئيسية المساعدة على التغلب على أغلب الأمراض النفسية والتى يأتى فى مقدمتها الخجل وأن الواجب الاجتماعى والخلقى والسلوكى يقضى بأنه على الشخص الذى يعانى من الخجل أن يثق

بنفسه أولاً ويتمسك بأهداب الاتزان والجراحة والإقدام وهى العوامل التى تعطى الانطباعات الفعالة للقضاء على الخجل نهائياً.



الخجل يعرّمك من السعادة

لماذا يا صديقى تحرم نفسك من السعادة؟ لا تقل لى أن هذا رغماً عنى وإنك حاولت التخلص من الخجل دون جدوى.. لأنك بذلك تحرق قانوناً مهماً من قوانين الحياة والذى يؤكد أن الإنسان يشكل بنفسه تجربته الذاتية.

وعلى ضوء ذلك ينبغى يا صديقى أن تعترف إنك مسئول عن حياتك وإنك مسئول عن تحقيق تلك النتائج تؤثر تأثيراً كبيراً على حياتك.. عليك أن تتعلم منذ هذه اللحظة أن يكون حسن الاختيار كى تجنى أفضل الثمار.

والذى يعنى الآن أن تكون مقتنعاً تماماً ومعتزلاً بمسئولياتك عما وصلت إليه من وضع يميز حياتك مهما كانت الظروف التى تحيط بك. وهذا الاعتراف بالمسئولية يعنى أنه يجب عليك أن تسأل نفسك هذه الأيام وهذه الأسئلة وتجيب عنها بكل دقة وصراحة.

- ماهى الظروف التى تعيش فيها الآن والتى لا ترغب فيها؟

- ما الذى ينبغى أن تقوم به الآن لإعادة تنظيم الأمور لكى تحدث بالأسلوب الذى ينبغى أن تحدث به؟

- ما الذى ينبغى أن تقوم به لكى يسهل عليك الوصول للنتيجة المرجوة. وهل فشلت فى اتباع السلوك اللازم... ولماذا؟

- هل يدفعك يا صديقى التقدير والاحترام الذاتى إلى التميز والتقدم وماذا فعلت من أجل ذلك والواقع يا صديقى أن الخجل الذى انتباك تسبب فى حرمانك من أهم مصادر السعادة.. وهو الاستمتاع بالملاقات الاجتماعية التى تزيد من السعادة بتوليد البهجة وزيادة تقدير الذات.. والكف عن الانفعالات السلبية وتوفير المساعدة على حل المشاكل.

فالخجل ياصديقى يؤدى بك إلى الانطواء والعزلة.. وبالتالي لا تستطيع إقامة علاقات اجتماعية متينة. بما يجعلك لاتستطيع أن تشعر بتأثير العلاقات الاجتماعية وأثرها على سعادة الإنسان.

فالخجل لا تستطيع الاستمتاع بالحب إذا أوقعت فيه، بل يكون الحب بالنسبة لمن يمانى الخجل حبا من طرف واحد وعلاقته. غير موفقة على الإطلاق على الرغم من أن الوقوع فى الحب يمكن أن يكون أحد الأسباب الرئيسية لمساعدة الإنسان وهو أشد العلاقات الإنسانية وأكثرها سعادة للنفس والوقوع فى الحب واحداً من أهم أحداث الحياة التى لها تقديرًا إيجابيًا.

ومن المعروف أن طريق الحب ليس ممهّدًا دائمًا ولكن كلما ازدادت معرفة الطرفين أحدهما بالآخر تشاركنا فى المزيد من جوانب الحياة والذي يمانى من الخجل من الصعب عليه إظهار مشاعره الإيجابية وبذلك يمكن أن يقف الخجل حائلًا أمام الحب.

كما أن تكوين الصداقات هو الآخر أحد أسباب المساعدة النفسية وتشير نتائج كثير من البحوث إلى أن من لهم عدد أكبر من الأصدقاء أو من يقضون وقتًا أطول مع أصدقائهم يميلون إلى أن يكونوا أكثر سعادة والصداقة تصل إلى أقصى درجات أهميتها عند الشباب بدءًا من المراهقة وحتى الزواج كما تزداد أهمية الصداقة أيضًا مع التقدم فى العمر.

ولعل أول ما يوفره الأصدقاء لبعضهم البعض هو التحسين الفوري للحالة المزاجية.. ويكون ذلك بتوفير جو من المرح فى حالة الأطفال والشباب أو نوع من الإشباع بالنسبة للكبار.

والخجل بالطبع ياصديقى يحرمك من هذه المساعدة.. حيث يؤكد علماء النفس أن الأصدقاء يوفرّون بعضهم البعض مساعدة عملية ودعمًا اجتماعيًا فى صورة نصائح أو تعاطف وكل هذا يكون أهم بالنسبة لهم من أنواع الدعم النفسى الأخرى.

العلاقات بالأقارب هى الأخرى من العلاقات القادرة على جلب المساعدة للإنسان.. وبالطبع الإنسان الخجول انطوائى فى معظم حالاته.. لا ينظر إلى العلاقات بين الأقارب

على أن لها أهمية قصوى. على الرغم من أن الشرع والدين يحثان على صلة الرحم وضرورة تواصلها ويؤكد فريق من علماء النفس أن علاقات القرابة هي أهم العلاقات وأقواها خارج المنزل خصوصاً العلاقات بالأخوة والآباء والأبناء الراشدين ويعيش الكثيرون من أبناء الطبقة العاملة في مصر على معرفة أقاربهم بحيث يرونهم يومياً أو أسبوعياً بانتظام. ومن أكثر الأمور فائدة هي علاقة (القرابة) أنهم دائماً مستعدون لتقديم أكبر عون عند الحاجة ويمكن القول يا صديقي أن المعانة من الخجل تجعلك بعيداً عن مصادر السعادة الحقيقية في مجالات العلاقات الاجتماعية وعليك أن تتخلص من ذلك الخجل كي تستمتع بتلك العلاقات وتشعر بالسعادة الحقيقية الناتجة عن علاقة الحب والعلاقة الحميمة بين الأصدقاء وبين الأهل والأقارب وتذكر يا صديقي دائماً أنك لست الضحية لما أنت فيه من خجل بل أنك المسئول عن الظروف التي تحيط بك لأنك تشكل الجو الذي يميز تلك الظروف وينبغي عليك أن ترغب في تغيير شخصيتك مهما كانت درجة صموية هذا الأمر يجب أن تدرك يا صديقي أن حل مشكلة الخجل يكمن داخلك أنت وليس هناك طريق آخر سواء.



الخجل والتفكير في الذات

هل لي أن أسألك أيها الصديق العزيز الذي يعاني من الخجل سؤالاً قد تحده شخصياً جداً ومن الصعب الإجابة عنه فوراً. ولكن يمكن ولو بعد فترة نعم اعتقد أن رابطة الصداقة التي بيني وبينك والتي دققناها على هذه المسطورة تسمح لي بأن أسألك هذا السؤال الشخصي جداً: هل تفكر في نفسك كثيراً.. قبل أن تقول نعم أو لا. تمهل وراجع نفسك.

يؤكد علماء النفس أنه من الأمور المسلم بها والتي لا تحتاج إلى تفسير أو تأويل أو لاستنباط أن أولئك الذي يعانون من عقدة الخجل. إذا يعانون من تلك العقدة نتيجة كثرة التفكير في الذات وهم كثيراً يتسامحون.. هم يؤثرون في الآخرين أم لا ويأملون دائماً ألا ترتكبوا أخطاء في حق الآخرين كما يشمرون دائماً بالاضطراب والضعف. وأنهم ليسوا

جميعاً ذوى صفات مشتركة وبعضهم يمانى من الخجل نظراً لشدة لحساسيتهم فيتخلون
أنهم يخطئون دائماً فى حق الآخرين. وفريق ثالث لاثقة له فى نفسه. وفريق رابع يزهو
بنفسه ويحتال. ويعسب ألا توجد لذة للاستمتاع بالحياة إلا بعيداً عن الآخرين.
وعلى الرغم من كل ذلك.. فهذه العوامل والصفات ليس مستحيل الانتصار عليها أو
أنها صفات لاتهزم. ولكن بشئ من الصبر والمجاهدة والمجادة والمثابرة يمكن التغلب على
الخجل والانتصار عليه.

ويشير العلماء إلى أنه يجب على الإنسان الذى عانى من الخجل إذا أراد الانتصار
عليه أن ينسى كل شئ عن نفسه وما يتفاعل فيها من انفعالات واستجابات داخلية
ومؤثرات خارجية وتكون خطوته الأولى نحو فهو الخجل هو الانصراف إلى التفكير فيما
يدور حوله وفى بيته ومجتمعه من نشاط فكري ومهنى وإنتاجى مع ملاحظة أنه لا يمكن
بأى حال من الأحوال قهر الخجل إلا بالثقة الكاملة فى النفس والتخلص من مسببات
التردد والشك والتخبط.

بقى أن أقول لك عن السبب الحقيقى الذى من أجله ينصحك علماء النفس ألا تفكر
فى ذاتك كثيراً كوسيلة من وسائل التغلب على الخجل.. وهو أنك يا صديقى وأنت تمنى
الخجل إذا فكرت فى ذاتك كثيراً فربما تكتشف المخبوءات التى تكرر وجودها والتى
تسبب لك الخجل وهذه المخبوءات يمكن إيعازها فى ثلاث نقاط أساسية:

الأولى: نقص فى احترام الذات والشعور بقيمتها وهو الشعور بأنك تتعامل مع
الآخرين بوجه غير وجهك الحقيقى.. وإنهم لو اكتشفوا حقيقتك فسوف يرفضونك لذلك
تحاول أن ترفضهم قبل أن يرفضوك.

الثانية: نقص فى الثقة بالنفس.. وهو الشعور بعدم القدرة على التكيف ومنشأ ذلك هو
أنك يا صديقى لم تلق التشجيع الكافى لكل تحازف أو تفامر أو تقوم بأعمال غير مألوفة.

الثالثة: نقص فى القدرة على اتخاذ القرار وحل المشكلات.. وهو الشعور بأنك قليل
الحيلة. وسلبى ويميل نفسك الاستياء من كل شئ.. ومن الجائز جداً يا صديقى أن تكون
ليك إحدى هذه النقصات الثلاث دون أن تدري وثق أن ماتملى منه من خجل وتردد

وشك وريبة. إنما هو نتيجة لعدم قدرتك على السيطرة على ما يحدث لك وتأكد يا صديقي أن الموقف أيا كان مادام خارجاً عن إرادتك فتعلم كيف تصرف ذهنك عنه. وهو ما ينطبق تماماً على الخجل الذى يجب أن تصرف ذهنك عنه وأن تدع التفكير فى ذاتك جانباً ونافس الأمور برؤية أخرى.

وتأكد يا صديقي أن المعجز عن اتخاذ خطوات عملية عند مواجهة الموقف الذى تسبب لك فى الحرج وجعلك خجولاً قد يؤدى إلى تقاوم عقدة الخجل لديك لذلك لا بد من المواجهة لمواجهة نفسك ومواجهة الآخرين.



ماذا تفعل لو....؟

صديقي العزيز الذى يعانى من الخجل.. ماذا تفعل لو لديك زميل فى العمل لا يكف عن انتقادهك وتسفيه آرائك مما يسبب لك ضيقاً شديداً.

وأنت بحكم طبيعتك تحسب حساباً كبيراً لراى الناس فيك وهو مايشمرك بالحرج كلما تواجد هذا الزميل معك فى أى مكان بل تهتز ثقتك تماماً فى وجوده وليس فى امكانك أن تتعاشاه.. وعندما تتحدث معه تتعلم فى الحديث بشكل مثير للسخرية.

والآن أتركك دقيقة كي تفكر.. ماذا تفعل.. تمهل قبل أن تجيب.. أن الهدف من هذه الفقرة أن أساعدك على التخلص من حالة الخجل التى تتناكب فهل يمكن يا صديقي أن تتصور الآن إنك فعلاً تخلصت من الخجل الذى كان يسبب لك حرجاً شديداً من النقد الجارح الذى يوجهه زميلك هذا تخيل أن هذا حدث فعلاً...

والآن بعد أن تخلصت من الخجل فى تصورك كيف يمكن أن تواجه نفسك وزميلك هذا بعد تخلصك من الخجل...

١ - هل يمكنك أن ترى نفسك والابتسامة تملو وجهك فى وجود هذا الزميل أمامك؟

٢ - هل ترى نفسك وقد حصلت على تقدير ممتاز فى طلاقة الثقة بالنفس ووجود هذا الزميل أصبح لايمثل شيئاً بالنسب لك.. ونقده لايعنيك كثيراً؟

٣ - هل ترى نفسك وأنت تتحدث مع ذلك الزميل بكل هدوء ورياسة جاش وتقول له أن نقد الجارح والهدام لا يجيبك. وتطلب منه أن يتوقف على انتقادك؟

٤ - هل ترى نفسك تتحدث بهدوء في وجود ذلك الزميل. وتشعر بالارتياح والصفاء الذهني وكأنه غير موجود؟

إذا استطعت يا صديقي القيام بالخطوات السابقة جميعها أو بعضها فأنت تستطيع أن تثبت أنك قادر على التغلب على الخجل وإنك إنسان طيب ودود وسميد وأن من حقك أن تدافع عن وجودك واحترامك.

والآن أيها الصديق العزيز يجب أن تتعلم فن الاسترخاء كي تستطيع أن تحول التصورات إلى حقيقة. كما أنك في حاجة إلى إعادة قراءة هذا الكتاب مرة أخرى لتعرف كيف يمكن أن تتغلب على الخجل وتقهره.

ولعل التدريب السابق يوضح. أن الخطوة الأولى والمهمة هي أن تتخيل أنك فعلاً تغلب على الخجل وأنت تفعل الأشياء التي لا تستطيع القيام بها وأنت خجول ثم عليك أن تتصور النتائج المتوقعة في تغلبك على الخجل. وأخيراً يمكنك أن تحول التصورات إلى واقع بفعل ثقتك المتنامية في نفسك وقدر الشجاعة الذي تسطره من أرائك ورغبتك في الإصلاح ولن أنزع سراً حين أقول لك أن هذا التدريب أثبت فاعليته بشدة بعد أن تأكد للمساء النفس أن مشكلة الخجول الأساسية أنه يتأذى حين يجد أن توازنه الذهني والمصبي يحتل من أثر المواقف التي يقفها الآخرون منه. وهو ما جعل بعض الخجولين يشعرون بأن غيرهم يوافقونهم ويتصيدون لهم الأخطاء وإذا عرف الخجول أن هناك من يستهين بمواقفه وأفكاره بدا عليه الارتباك. لذا نرى الخجول دائماً يخشى النقد والمعارضة. كما يخاف من مجرد حضور الناقدين اللاذعين في مجلسه. ولعل أفضل دواء للتغلب على الخجل أن تصبح يا صديقي ولو عاً بالاستقلال وعليك أن تقرر الآن وفوراً أن تصبح مستقلاً في رأيك وفي حمك وفي تصرفك اعزم يا صديقي عزماً نهائياً على التخلص من كل ماتمقده أنه يضايك في عملك أو انتاجك أو حتى نتاجك الفكري والنفسى والاجتماعى.

إبدأ يا صديقى فى تنفيذ ذلك ودون أخطاء. وقل ماذا حدث لو؟ مع كل الاحتمالات الممكنة وكيفية مواجهتها ولكى تعرف الفائدة التى ستعود عليك من المواجهة.. عليك أن تجعل مختلف المواقف والظروف التى شعرت أثناءها إنك كنت خجولاً متكلِّفاً منزعجاً مضطرباً على الرغم منك.. وما أصابك بك من جراء موقفك هذا.

كما يمكنك أيضاً يا صديقى أن تجعل مختلف المواقف والظروف التى شعرت خلالها أنك نجحت فعلاً فى اتخاذ قرار إيجابى بشأنها. وسجل الفوائد التى نلتها من أثر المواقف التى كان عليك مواجهتها واتخاذ موقف إيجابى. وكان الخجل يقف حائلاً دون تحقيق ذلك حدد العكس تماماً وتصور أن الأمور ستكون على مايرام إذا قمت بالتخلص من الخجل تخيل الأمور وقد صارت إلى الأحسن. بادر فوراً بتنفيذ ذلك التخيل وتحويله إلى حقيقة واقعة على طريقة ماذا يحدث لو... السالف ذكرها.



بدون أن تدري الخجل يجعلك شاذاً مع الآخرين

هذه هى الحقيقة يا صديقى شئت أو أبيت.. إنها الواقع المجرد.. الإنسان الخجول يتصرف دائماً بمزلة وشذوذ دون أن يدري!

والخجول أيضاً يكون غير متكيف مع مجتمعه ومع نفسه. يطبع الأعمال الارتكاسية بمعنى أنه يجبر نفسه على الأنزواء وعدم المواجهة والمزلة ولا يطبع الأعمال الواعية طوعية.. وهى الأعمال التى يقوم بها الإنسان السوى لإصلاح صورته فى المجتمع. كالإقبال على الآخرين ومحاولة اكتساب ثقتهم وحبهم ويشير فريق من علماء النفس والاجتماع إلى أن تأثيرات الخجل السيكولوجية مختلفة ومعقدة لأن درجات الخجل وشده تتباين بين شخص وآخر. فهناك الخجول بشدة. وهناك الذى يمانى من خجل متوسط الحدة. وثالث يمانى من خجل خفيف يمكن تداركه فى أيام محدودة إلا أن الخجول بصفة عامة يمانى من عدم التكيف مع المجتمع وهو فى داخله يريد أن يكون عضواً نافعاً وصالحاً فيه ومندمجاً بداخله.

والخجول يشمرّ بحاجة كبيرة إلى أن يكون محبوبًا وهو يحب الآخرين عادة ولكن عجز عن التعبير عن مشاعره الحقيقية تجاه الآخرين وهذا يجعل هناك فجوة كبيرة جدًا بينه وبينهم تحول دون إيصال هذا الشعور.. بل أن انطواءه بعيدًا يجعل الآخرين يبتعدون عنه: لذا نجد الخجول لا يشمر مطلقًا بالارتياح وهذا ما ينطبق على معظم الخجولين لا كلهم.

ويؤكد بعض العلماء على ظاهرة خطيرة جدًا يمانى منها بعض الخجولين وهى أن ردود أفعالهم فى معظم المواقف لا تكون مطلقًا عفوية. فإذا شاء الخجل إظهار مشاعره مهما كانت نبيلة فإن الانفعالية تحتاجه، وتتقلت حياة الخجولين النفسية رأسًا على عقب وتقلب توازنه وتقوده إلى أعمال وأقوال معاكسة لتلك التى كان يود إطلاقها، وتراه يقول دائمًا إننى لم أقصد ذلك مطلقًا. لا أدري كيف تصرفت هكذا. لذا نجد أن الخجول يلجأ دائمًا إلى زيادة التصوق كبديل آمن للتعرف الذى لا يعرف بمواقفه.

ولك أن تسألنى ما هو العلاج الأمثل وما هو الحل المناسب؟

وبالطبع أن الحل فى العلاج وليس فى التصوق وأبسط قواعد العلاج هى ضبط النفس.. والثقة بها وأن يكون العلاج تدريجيًا وعلى مراحل فليس بين يوم وليلة يمكن معالجة الخجل الذى استمر معك سنوات وسنوات وكى تقوم بأولى خطواتك العلاجية نحو ضبط النفس.. يمكنك أن تجيب بكل صراحة ودقة على الأسئلة التالية. وكل إجابة بنعم عليك أن تدونها فى مذكراتك الشخصية وتسأل نفسك لماذا.. وكيف يمكن الخلاص من ذلك الشعور بالخجل؟

١ - هل تشعر يا صديقى بأن هناك فارقًا شديداً بين طبعك وتصرفاتك مقارنة بزملائك؟

٢ - هل يبدو لك أن زملائك يتمتعون بمزايا وقدرات غير موجودة لديك ولا يجب مطلقاً أن تتخاذل معهم فيها؟

٣ - هل لديك انطباع غير سار وأنت غير مرتاح نفسياً. وهى وضع الشعور بالذنب دائماً دون أن تفعل شيئاً يستحق ذلك؟

٤ - هل يبدو لك أن معظم الذين تلقاهم يلومونك أولاً يحبونك بالقدر الذى تنمناه؟

٥ - هل يبدو لك بعض الذين تتعامل معهم ينظرون إليك بمسخرية أو لا يتعاملون

مَعَكَ بِالاحترام التي ترغب فيه؟

٦ - هل تجد صعوبة في الرد المباشر على أى ملاحظات توجه إليك سواء

شخصية أو غير ذلك؟

٧ - هل تعجز عن الرد الفوري على أى معاملة يمكن أن يوجهها الآخرون لك؟

٨ - هل من السهل أن تبدي رأيك في الموضوعات المشار إليها حولك سواء على

المستوى العائلي أو في محيط العائلة.

٩ - هل تغشى دائماً تقديم رأي مناقض للرأي الذي يكون قد اقترحه الآخرون

رغم اقتناعك الكامل برأيك؟

١٠ - ماذا سيقول الآخرون إذا تصرفت هكذا. هل تراودك كثيراً هذه العبارة

كل تعرف به أو حتى تصرفك؟

والآن يمكنك أن تقوم بعمل جلسة ذاتية مع نفسك وكل إجابة عن الأسئلة العشر

الماضية بكلمة "نعم" عليك أن تحد التفسير المناسب لها... لماذا نعم... وكيف يمكن

التخلص من ذلك؟

قرر، واجه، نفذ ما قررت.. عندها ستتقلب على الخجل بسهولة وتصبح إنساناً خائفاً

من أى شذوذ سلوكي مع الآخرين.

ويشير فريق من علماء النفس إلى أن الشذوذ السلوكي الذي يحدث من خلال

الشخص الذي يعاني من الخجل الشديد يكون نتيجة للأذى النفسي الذي عانى منه ذلك

الخجول لفقدانه الانسجام العصبى والذهنى نتيجة مواقف الناس منه، ونظرة المجتمع

إليه كإنسان خجول جداً. غير طبيعى شاذ في تصرفاته ويجب الابتعاد عنه. وهذا هو ما

يمتقده الإنسان الخجول بينه وبين ذاته مع أن الحقيقة قد تكون غير ذلك لأنه لو تعامل

مع الآخرين بحرارة وود ولطف سيجد الآخرين يتعاملون معه بنفس الرقة ونفس اللطف

دون أى مشاكل.

والحل يا صديقى أنه يجب على الإنسان المصاب بالخجل الشديد والوساوس الشيطانية أن يبعد ذهنه تمامًا عن تلك الأفكار المريضة التى توسوس له مثل أن الجميع يراقبون تصرفاته وحركاته ويرون الأخطاء التى يرتكبها .

وأفضل طريق لك يا صديقى للقضاء على كل أشكال وأنواع الخجل كى تعود إنسانًا طبيعياً تجهد التعامل مع الآخرين أن تستقل ذاتياً وألا تخشى النقد أو المشاكسة أو الاختلاف فى وجهات النظر .



عقدة الخجل

هل يمكن للخجل أن يصل بصاحبه إلى ما يسمى بالمعقدة بمعناها الطبى المعروف .

نعم .. الخجل البسيط إذا ما تركه صاحبه دون أن يحاول أن يمحوه من داخل نفسه سرعان ما ينمو ويكبر ويستقل داخل ذاته ليكون عقدة نفسية يمكن أن تطلق عليها اسم عقدة الخجل المعروفة لدى الكثيرين ويؤكد فريق من علماء النفس أن المصاب بالخجل إذا لم يبادر فى علاج نفسه ومقاومة هذا الخجل والتغلب عليه فإن الأمر سينتهى به إلى إحدى الحالتين أما المبدئية السلوكية أو الدكاتورية السلوكية .

ويعنى آخر أكثر وضوحاً أن الخجل يمكن أن يصل بصاحبه إلى اعتباره أما أدنى من الآخرين . وهى الصورة الشائنة للخجل .. أو أعلى بكثير من الآخرين وهى صورة نادرة الحدوث ولكنها تحدث وتسمى الدكاتورية السلوكية للخجل فإذا اعتبر الإنسان نفسه فى مرتبة أو أدنى من الآخرين فإنه يلقى بكل المسئولية فى تصرفاته وأفعاله ، وتصرفات وأفعال الآخرين أيضاً على نفسه وإذا اعتبر الإنسان نفسه فى مرتبة أعلى من الآخرين فإنه يلقى بكل مسئولية الأخطاء التى يقوم بها على الآخرين ويبالغ فى تقدير ذاته وينأى عن الآخرين : لأنهم ليسوا فى مستوى على حد اعتقاده .

ويشير فريق من علماء النفس إلى محولات الخجل الدائمة للتفوق على الآخرين للانتقال من حالة المبدئية السلوكية إلى الدكاتورية والسلوكية بطريقة مقنعة وهى أنه

فعلًا متفوق على أقرانه. وعند حدوث هذا التفوق يبالغ في تفوقه ومن الناحية السلوكية يثبت أن معظم الآباء الخجولين يعاملون أولادهم بطريقة قاسية لاتعرف اللين. وكذلك الحال مع زوجته يعاملها بطريقة جافة كى يمنح نفسه وهما زائفاً بالتفوق وهكذا يتحول الخجل إلى أسد مفترس.

ويبقى السؤال يا صديقى لماذا يثار ذلك الخجل الذى لاتتوقع منه ذلك بتلك العدوانية والشراسة تجاه الآخرين؟

ويجب علماء التحليل النفسى مؤكدين أن الخجل يجعل الإنسان الخجول خائفاً من تصرفاته ومن تصرفات الآخرين من حوله ليس لأنه يفتقر إلى الشجاعة ولكن لأنه بكل بساطة لا يريد أن يلاحظته أحد خائف وهذه هي عقدة الرئيسية وهذا الخوف الكامن فى أعماقه يسبب له الهروب من مواجهة الآخرين أو الاحتكاك بهم أو حتى التعامل معهم إلا فى الحالات الإجبارية التى لا مفر منها.. فالخوف يسبب هروب الخجول والهروب هذا نطلق عليه لقب الهروب الخجولى كى نفرق بينه وبين الخواف (الفوبيا) والمشكلة لدى الخجول أنه لايتراجع عن موقفه الهروبى تجاه الآخرين ويبدو عدوانياً إذا حانت له الفرصة للقيام بذلك وعندما يتحول الخجل إلى عقدة يبدو الإنسان الخجول عنيداً حتى مع نفسه ويرفض الاعتراف بأن خجله هذا يميئق قدراته ويرفض كل حوار مع نفسه بهذا الخصوص.. ويكون الصلاح والعلاج لدى المتخصص النفسى.

وقبل أن يصبح الخجل عقدة.. أدعوك بأن تبادر فوراً ودون تأخير إلى الجلوس مع نفسك وتواجهها مواجهة صادقة بهدف التخلص من تلك الأفة النفسية قبل أن تستفعل وتصبح عقدة لأن مواجهة الخجل منذ البداية شئ من السهل معالجته وثق يا صديقى أن الخجولين ليسوا فى حالة سيئة على الدوام.. لأن الخجل.. ليس بالحالة المسيطرة على الخجول طوال الـ ٢٤ ساعة يومياً.. ولكنه خجل قد يرتبط دائماً بالمواقف والتصرفات.. وأن علاج الخجل شئ يمكن وليس بالمعجزة على الإطلاق ومعظم حالات الخجل يمكن التغلب عليها ذاتياً.

وعقدة الخجل يجب ألا يستهان بها على الإطلاق.. ونقول أن الشخص الذي يعاني من الخجل أفضل بكثير من ذلك الذي يعاني من اللامبالاة. ويتصرف دون أى ضوابط إنسانية أو كما يقول أولاد البلد فى مصر الذى يستحق أفضل من الذى خلع برقع الحياء والخجل شئ والحياء شئ آخر. فالخجل يجلب لصاحبه معاناة لا حصر لها من المشاعر النفسية أشهرها، الإحساس بالنقص. والخوف والارتباك. والخزى. والشعور بالذنب والإهانة وقد يؤدى إلى الكتابة والفضب ومشاعر نفسية سلبية متبانية وعديدة.

ونأتى إلى السؤال الهام والمنطقى جداً.. كيف يمكن التخلص من عقدة الخجل؟

الأبحاث والدراسات الطبيعية والعلمية تقول أن الخطوة الأولى هى إعادة الثقة بالنفس وهو من الناحية النظرية صحيح مائة بالمائة. ولكن من الناحية العملية لايمكن أن يحدث إعادة ثقة بالنفس ولاحتى مجرد نتيجة للثقة الذاتية الموجودة دون أن تحدث مايسمى بالتقبل النفسى للذات. ولعلك تجهل الكثير ماهو التقبل الذاتى للنفس ويقولون هو يعنى أنك راضى عن غيوك وبالتالي لن يكون هناك مجال لإصلاحها؛ فلو تقبلت نفسك الخجل الذى بداخلها معنى ذلك أنك تقبلت ذلك الخجل.

أقول هنا مهلاً لقد حدث خلط للأوراق فالتقبل الذاتى يعنى أن علاجك قد يكون سهلاً فى رأيك أو فى رأى الآخرين. فإذا كان خجلك بسبب ملامحك، معنى التقبل الذاتى أنه يجب أن تتقبل هذه الملامح التى خلقها الله سبحانه وتعالى ولا تكره نفسك بسببها. ولا تجعلها تسبب لك أى نوع من أنواع الخجل وهو مايدعونا إلى اطلاق صيغة جديدة فى العلاج النفسى وهى لا للتقييم الذاتى. ونعم للتقبل الذاتى، لأنك عندما ترفض تقييم ذاتك ستجنب كل مشاعر الذنب والدونية وعندما ترفض تقييم الآخرين تتجنب كل غضب يمكن أن تواجهه مع ملاحظة أن التقسيم الذاتى يختلف تماماً عن قبول النفس لأخطائها السلوكية.

وتذكر يا صديقى أنك لن تتخلص مطلقاً من الخجل مالم تقبل نقاط قوتك وضعفك ممّا. وتغير ما تستطيع تغييره. وتقبل مالا تستطيع تغييره وهو مايوضح أن التقبل الذاتى عبارة عن دعوة لإصلاح النفس.

ودعوتنا لعدم التقييم الذاتى تمنى أن تقوم بتقييم الأفعال والتصرفات لا الأشخاص والأحداث.. وعدم التقييم الذاتى لايعنى عدم محاسبة النفس على أفعالها ولكن يعنى عدم محاسبة الذات على ما لم تفعله. فالصحة السيكولوجية تتحقق بذلك.



خطوات على طريق الشفاء

لقد اعتبرت يا صديقى الخجل مرضاً وهو ليس مبالغة من عندى.. بل أن هذا ما أقره فريق من علماء النفس والاجتماع وجعلوه على قائمة الأمراض النفسية التى يمكن أن تصيب الإنسان السوى فى أى مرحلة من مراحل العمر. ولذلك سأتعامل مع الخجل من هذا المنظور. وأقول أن أولى خطوات الشفاء من ذلك الداء أن يعرف الإنسان دائه معرفة جيدة. وهى دعوة منى إليك أيها الصديق الخجول كى تتعرف على هذا الداء معرفة جيدة وثقة، وتتطلب هذه المعرفة أن يعرف الخجول ما هو الخجل وهل يعتبر الحياء خجلاً. وهل ما يسميه البعض (بالكسوف) أو (الانتماء) هو نوع من أنواع الخجل أم أنه شيء آخر..

ويمد أن تتعرف على الخجل وحقيقته لابد أن تعرف يا صديقى هنا المرحلة التى تمانىها من الخجل. أو ماهى درجة خجلك. بمعنى هل تمانى خجل خفيف أو متوسط أم خجل على وشك أن يصبح عقدة.. بمد ذلك لابد أن تعرف ماهى الأسباب الحقيقية لخجلك الاجتماعية منها أو الشخصية ثم لابد أن تدرك التأثيرات الفسيولوجية للخجل وكذا التأثيرات السيكولوجية ثم لابد أن تعرف يا صديقى التصرفات التى نتصرفها كخجول دون أن تدرك والمواقف التى تكون فيها أقل ارتياحاً أمام الغير وتعانى من الخجل بصورة ملحوظة.

قد تجد أول خطواتك نحو الشفاء شاقة ومريرة. ولكن أؤكد لك أنها أبسط من ذلك بكثير أنها مجرد مصارحة ومكاشفة مع النفس ويمكنك يا صديقى أن تقوم بتقسيم أول

خطواتك هذه نحو الشفاء إلى أربع مراحل صغيرة جدًا وميسورة ويمكن أن تقوم بكل مرحلة على حده وهو ما يعنى أن أول خطواتك نحو الشفاء من الخجل قد تستغرق أربعة أيام كاملة فاللذة في نظري لا تهم بقدر ماتهمنى النتيجة وأعتقد أنك معي أيها الصديق الصديق.

المرحلة الأولى: وهى سهلة وميسورة للغاية وهى أن تعرف ماهو الخجل ولكن ليس المقصود أن تقوم بتعريف أكاديمي للخجل من خلال قراءاتك للمراجع النفسية.. ولكن أن تقوم بتعريف الخجل من خلال حالتك أنت.. ولعل أسهل وسيلة لذلك أن تمسك ورقة وقلماً وتقوم بالتعريف فى بضعة أسطر من واقع معاناتك.

المرحلة الثانية: وفيها تبحث يا صديقى عن التأثيرات التى تتجم عن خجلك وهذه التأثيرات تتباين من خجل لآخر حسب مرحلة خجلة. وقد تكون تأثيرات فسيولوجية وقد تكون سيكولوجية.. اذكر كل ماتشعر به نتيجة الخجل بكل وضوح ودون مداراة.

المرحلة الثالثة: يمكنك خلال هذه المرحلة أن تراقب سلوكياتك وتصرفاتك السلبية التى يسببها لك الخجل والتى لاتقبلها فى أعماق ذاتك لكك تفعلها خجلاً رغمًا عنك.

المرحلة الرابعة: وفيها يمكن أن تعرف خجلك بكل دقة، لأنك الآن وبعد المراحل الثلاث السابقة تكون قد حصلت على بطاقة شخصية للخجل الذى تمنى منه موضعاً فيها كافة البيانات الضرورية التى تؤهلك كي تتغلب على هذا الخجل دون معاناة لأنك أصبحت تعرف وبكل دقة ماهو الخجل؟ وماهو خجلك الذى تمنى منه بالتعديده؟ وماهى درجة خجلك على المستوى النفسى؟ وماهى درجة خجلك على المستوى النفسى وعلاقاتك الشخصية بالآخرين؟ وماهى الأسباب الحقيقية لخجلك؟ وماهى تأثيرات الخجل الفسيولوجية عليك. وماهى تأثيرات الخجل النفسية عليك؟ وبعد هذه الخطوة الجسورة فى التعرف على الخجل يمكن أن تخطو الخطوة القتالية نحو التغلب على الخجل والآن ادعوك لأن تخطوا أولى هذه الخطوات طبقاً للمراحل الأربعة السابق ذكرها... ويبقى أن تقوم بتلك المراحل بكل دقة وأن تذكر التفاصيل بكل اهتمام ووضوح وبمدها ستتغلب على الخجل بإذن الله الواحد القهار.



المراجع



- ١ - الململة السيكولوجية، عرض وتلخيص عبد اللطيف شرارة.
- ٢ - افهر الخجل، مترجم تأليف فرنسواز سوزاريني.
- ٣ - تغلب على الخجل، عرض وتقديم د. مصطفى غلاب.
- ٤ - الموسوعة النفسية، عرض وتقديم عبداللطيف شرارة.
- ٥ - سيكولوجية الإنسان، منير وهيبه.
- ٦ - هلاذك النفس بين يديك، مترجم تأليف كليرويكمي.
- ٧ - امتراتيحيات الحياة، مترجم تأليف د. فيليب سي ماكجرو.
- ٨ - كيف تتخلص من الخوف والقلق، يوسف الأقصري.
- ٩ - كيف تتخلص من عقدة الخجل، يوسف الأقصري.
- ١٠ - قلق الموت، د. أحمد محمد عبدالخالق.
- ١١ - الملاج النفسى الحديث، د. عبدالستار إبراهيم.

محتويات

• مقدمة.....	٥
--------------	---

الخوف

أنواعه .. أسبابه

• اعرف نفسك (الخوف).....	٩
• هل تعلم ما هو الخوف؟.....	١٣
• الخواف (الفوبيا).....	١٥
• أعراض الخواف.....	١٦
• الفرق بين الخواف والقلق.....	١٩
• أنواع الخوف (الفوبيا).....	٢٢
• خواف المدرسة.....	٢٤
• نشأة الخوف في مدارس علم النفس المختلفة.....	٢٥
• علاج الخوف بالتحليل النفسى.....	٢٧
• العلاج السلوكى.....	٢٨
• عقدة الخوف.....	٢٩
• حياة الإنسان سلسلة من المخاوف.....	٣١
• الخوف من الفشل.....	٣٢
• أثر الحضارة والعلم فى مواجهة الخوف.....	٣٥
• الخوف من الفشل خوف من المجهول.....	٣٦
• هل الخوف من الفشل خوف من الحياة؟.....	٤٠
• ما هى حقيقة الخوف من الفشل؟.....	٤١

- هل من سبيل إلى تجاوز معيار النجاح أو الفشل؟..... ٤٣
- الخوف من الشيفوخة..... ٤٥
- لماذا يرفض الإنسان شهادة المرأة..... ٤٦
- الدلالة النفسية للخوف من الشيفوخة..... ٤٨
- الشيفوخة وتجربة الموت..... ٥٠
- هل يمكننا نسيان الموت؟..... ٥٦
- سيكولوجية الخوف من الموت!..... ٥٨
- الدلالة الميتافيزيقية للخوف من الموت..... ٥٩
- نمرف أننا سنموت ونجهل متى سنموت..... ٦١
- حب الحياة أقوى من الخوف من الموت..... ٦٣
- مصادر التهديد المثيرة للخوف..... ٦٥
- وهل هناك إمكانية إدراك مصدر التهديد..... ٦٦
- حيلة الأحلال في مصدر التهديد وعلاقته بالخوف..... ٦٨
- مواجهة التهديد والقابلية الذاتية..... ٦٩
- الخوف والمميزات التعبيرية..... ٧٢
- الخوف والطفولة..... ٧٣
- الخوف واللذة..... ٧٥
- الخوف والهلع..... ٧٧
- استجابة الخوف حيلة دفاعية..... ٧٨
- المخاوف القهرية..... ٨٠
- المخاوف وأسرارها..... ٨٢
- سيمون فرويد... والخوف..... ٨٧
- الخوف والرغبة من الانتحار..... ٩٠
- سلوكيات جديدة لمواجهة الخوف والقلق..... ٩٥
- أريد أن أقلب على الخوف والقلق..... ٩٧

كيف تتغلب على الخجل؟

- هل أنت خجول..... ١٠٩
- ماهو الخجل..... ١١٥
- تمرد على خجلك..... ١٢١
- حديث لا تقتصه الصراحة..... ١٢٣
- حديث خاص جداً..... ١٢٧
- أسباب تؤدي للخجل..... ١٢٩
- تعرف على نو خجلك..... ١٣٢
- أنت المسئول عن الخجل..... ١٣٤
- يفعل بنا الخجل الكثير..... ١٣٦
- الحق بنفسك قبل فوات الأوان..... ١٣٩
- لا الناقد الهدام..... ١٤٠
- أيها الخجول هل تعاني من عقدة نابليون؟..... ١٤٣
- الخجل في التعامل مع الآخرين..... ١٤٤
- الطفل الخجول مشكلة..... ١٤٧
- خجل المراهقة..... ١٤٨
- مشكلة أسمها الخجل عند الرجال..... ١٥١
- نعم لحياء حواء... ولا لخجل حواء..... ١٥٢
- شخصيات خجولة جداً..... ١٥٦
- ندوة لعلاج الخجل..... ١٥٩
- الخجل وظاهرة الهروب من الآخرين..... ١٦٢
- الخجل يحرمك من السعادة..... ١٦٤
- الخجل والتفكير في الذات..... ١٦٦
- ماذا تفعل لو.....؟..... ١٦٨
- بدون أن تدري الخجل يجعلك شاذاً مع الآخرين..... ١٧٠
- عقدة الخجل..... ١٧٣
- خطوات على طريق الشفاء..... ١٧٦

الخوف والخجل

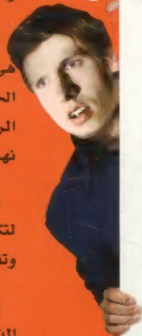
كيف تتغلب على

ما رأيك في أن تأخذك إلى رحلة داخل أعماق نفسك لتكتشف لماذا تخاف ولماذا تخجل وما هي الأسباب الحقيقية وراء خوفك أو خجلك؟؟

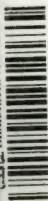
ما هو الخوف؟ وما الفرق بين الخوف الطبيعي والخوف غير الطبيعي ما هو الفوبيا وما هي أسبابها وما هي عقدة الخوف وكيفية حلها كيف تواجه الخوف من الفشل والخوف من الشيخوخة والخوف من الموت وما هي السلوكيات الجديدة لمواجهة الخوف والقلق والخجل؟

ثم تأخذك في رحلة إلى عالم الخجل وما هي حقيقة الخجل الذي تعاني منه وعقدت الخجل التي كانت لدى نابليون والخجل عند الرجال وعند المراهقات وكيف يمكن التغلب نهائيا على الخجل؟

إنها رحلة حقيقة داخل أعماق ذاتك لتكشف ذلك الجانب المظلم الخفي وتضيئه وتقضى على الجانب السلبي الذي يحتويه .. إنها تجربة رائعة في عالم العلاج النفسي الذاتي الذي يتوقف نجاحه عليك أنت .. أنت وحدك ..



Bibliotheca Alexandrina



0940715

W.Salama 010 15 17 873

كنوز
للنشر والتوزيع